



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

“Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños del nivel primaria,
Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018”.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO DE NUTRICIÓN

AUTOR:

Arguedas Giraldo, Karol Mirella

ASESOR:

Mg. Vega Gonzales, Emilio

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Alimentación y Nutrición

LIMA – PERÚ

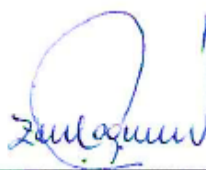
2018

PÁGINAS PRELIMINARES

Página del Jurado



Mg. Luis Pavel Palomino Quispe
Presidente



Mg. Zoila Rita Mosquera Figueroa
Secretario



Mg. Emilio Oswaldo Vega Gonzales
Vocal

DEDICATORIA

A dios por brindarme las fuerzas necesarias para continuar en los momentos difíciles y por permitirme llegar hasta este punto.

Dedico esta tesis a mi madre María Giraldo y mi padre José Arguedas, por estar siempre conmigo, brindándome su apoyo constante, por sus consejos y valores que me permitieron ser la persona que soy hoy en día.

A mis abuelos Florencia Saman y Benjamín Arguedas, Mirtha Ytusaca y Wilber Beizaga por su amor y enseñanzas del día a día.

A mi novio por ser mi compañero incondicional y soporte en momentos difíciles.

A todas las personas que estuvieron conmigo cuando más las necesitaba, por sus buenas vibras y aliento en todo momento.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Lic. Aurelia Ticona por apoyarme el proceso de desarrollo de tesis.

A la Lic. Janet Rodríguez por su comprensión y motivación.

Al Lic. Ernesto Huapaya por sus consejos y enseñanzas.

Al mi asesor Emilio vega por sus enseñanzas durante la elaboración de la tesis.

Declaratoria de Autenticidad

Yo, Karol Mirella Arguedas Giraldo con DNI N° 47663930, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Nutrición, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Lima, 11 de junio del 2018



Karol Mirella Arguedas Giraldo

Presentación

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo presento ante ustedes la Tesis Titulada “Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños del nivel primaria, Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018” y comprende los capítulos de Introducción, metodología, resultados, conclusiones y recomendaciones. El objetivo de la referida tesis fue determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018. La misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición.

Atte.



Karol Mirella Arguedas Giraldo

ÍNDICE

PÁGINAS PRELIMINARES.....	ii
Página del Jurado.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Declaratoria de Autenticidad.....	vi
Presentación.....	vii
ÍNDICE.....	viii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
1.1 Realidad Problemática.....	13
1.2 Trabajos Previos.....	15
1.3 Teorías Relacionadas.....	18
1.4 Formulación del problema.....	30
1.5 Justificación.....	31
1.6 Hipótesis.....	32
1.7 Objetivo.....	33
II. MÉTODO.....	34
2.1 Diseño de investigación.....	35
2.2 Variables, Operacionalización.....	36
2.3 Población, muestra y muestreo.....	40
2.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	41
2.5 Métodos de análisis de datos.....	43
2.6 Aspectos éticos.....	43
III. RESULTADOS.....	44

3.1.	Estadística descriptiva.....	45
3.2.	Estadística Inferencial.....	51
IV.	DISCUSIÓN.....	57
V.	CONCLUSIONES.....	61
VI.	RECOMENDACIONES.....	63
VII.	BIBLIOGRAFÍA.....	66
ANEXOS	73

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018. **Método:** diseño no experimental, de corte transversal, nivel correlacional, Tipo básica y enfoque cuantitativo, la muestra estuvo conformada por 74 estudiantes del nivel primaria. **Instrumentos:** se utilizó un cuestionario de hábitos alimentarios, un cuestionario de frecuencia de consumo, una ficha de recolección de datos para las medidas antropométricas y tablas de valoración nutricional. **Resultados:** se observa que 27 (96,4%) niños con obesidad tienen hábitos alimentarios inadecuados, 1(3,6%) niños con obesidad tiene hábitos alimentarios adecuados, 15 (88,2%) niños con sobrepeso tienen inadecuados hábitos alimentarios, 2(11,8%) niños con sobrepeso tienen adecuados hábitos alimentarios, Mientras que 8 (32,0%) niños con un estado nutricional normal tienen hábitos alimentarios adecuados, 17 (68%) con un estado nutricional normal tiene hábitos alimentarios inadecuados y 1 (50%) de los niños con desnutrición tienen hábitos alimentarios adecuados y 1 (50%) niño con desnutrición no tiene hábitos alimentarios adecuados. **Conclusiones:** se determinó que existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños del nivel primario de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma en Independencia.

Palabras clave: hábitos, estado nutricional, consumo, comidas.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between eating habits and the nutritional status of children at the primary level of the Private Educational Institution Ricardo Palma, Independencia, 2018. **Method:** non-experimental design, cross-section, correlation level, basic type and quantitative approach, the sample consisted of 74 students of the primary level. **Instruments:** a food habits questionnaire, a frequency of consumption questionnaire, a data collection form for anthropometric measurements and nutritional assessment tables were used. **Results:** it is observed that 27 (96.4%) children with obesity have inadequate eating habits, 1 (3.6%) children with obesity have adequate eating habits, 15 (88.2%) overweight children have inadequate eating habits, 2 (11.8%) overweight children have adequate dietary habits, while 8 (32.0%) children with normal nutritional status have adequate dietary habits, 17 (68%) with normal nutritional status have inadequate eating habits and 1 (50%) of children with malnutrition have adequate dietary habits and 1 (50%) child with malnutrition does not have adequate eating habits. **Conclusions:** it was determined that there is a direct association between dietary habits and the nutritional status of children at the primary level of the Particular Educational Institution Ricardo Palma in Independencia.

Keywords: habits, nutritional status, consumption, foods.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad Problemática

Los problemas nutricionales en el mundo, están asociados a la alimentación, donde influyen muchos factores económicos, sociales y culturales. En los primeros años de vida se forman los hábitos alimentarios, en la escuela se fortalecen y así se reflejan en la adultez, estos hábitos alimentarios repercuten en el estado nutricional, como es el caso de la desnutrición y obesidad en niños. La alimentación saludable ayuda a protegernos de enfermedades no transmisibles como dislipidemias, diabetes, cáncer, etc.¹

En población infantil es un grupo vulnerable a enfermedades nutricionales, asimismo es la primera etapa donde existen cambios a nivel físico, psíquico y social. La alimentación es uno de los pilares importantes para determinar el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas, es por ello que una correcta alimentación y nutrición determinara un buen crecimiento y desarrollo de los niños y niñas mejorando así su estado nutricional.²

De acuerdo a las cifras emitidas por la Organización Mundial de la Salud la malnutrición aqueja a gran parte de la población de todos los países, siendo aproximadamente 1900 millones de adultos que padecen de sobrepeso, asimismo se deduce que alrededor de 41 millones de niños menores de 5 años presentan sobrepeso u obesidad. Por otro lado, 155 millones de niños presentan retraso de crecimiento, además unos 52 millones de niños padece de delgadez excesiva.³

Asimismo, la OPS/OMS señala que del 2000 al 2013 en países de América latina como México, Perú, Chile, Argentina, Ecuador, Uruguay, Venezuela, etc. aumentaron la venta de productos procesados y comidas rápidas en un 26.7%, es decir que la venta de productos ultraprocesados en el Perú creció de un 107% a 265% siendo en su mayoría la venta de bebidas azucaradas. Y desde el 2013 el Perú fue uno de los países con mayor consumo de comidas rápidas en América Latina, 10 veces más que Bolivia.⁴

Por otro lado, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación afirma que el hambre afecta a un 5.5%, así como la desnutrición crónica y sobrepeso que afectan a los niños menores de 5 años en un 11.3% y el 7.2% de la población regional, por ello América Latina y el Caribe tiene que erradicar estos problemas de malnutrición y hambre. Del mismo modo la mitad de la población de América Latina y el Caribe sufre de sobrepeso, siendo la tasa de obesidad femenina la más que de los hombres, es por ello que se busca promover los buenos hábitos de alimentarios en la población en general, de manera que logremos reducir la desnutrición, sobrepeso y la obesidad.⁵

Por otra parte, el Instituto Nacional de Salud (INS) y el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) en el Perú en los años 2007-2014 el sobrepeso incremento de 16.9% a 17.5% y la obesidad de 7.7% a 14.8% en los niños de 5 a 9 años y en los adolescentes de 10 a 19 años el sobrepeso incremento de 12.9% a 18.9% y en el caso de la obesidad tiene una creciente incidencia de 4.9% a 7.5%.⁶

En el año 2013-2014 se evidencio que los niños de 5 a 9 años tuvieron delgadez severa en un 0.7% y 0.9% de delgadez. En el caso de los adolescentes de 10 a 19 años se evidenció que el 0.3% presento delgadez severa y 1.0% tuvo delgadez, en otras palabras existe mayor cantidad de niños y adolescentes que sufren de sobrepeso y obesidad, quiere decir que hay niños con riesgo a padecer enfermedades metabólicas en la edad adulta. Asimismo en Lima Metropolitana tiene el mayor índice de obesidad en un 28.6% y la costa centro tiene el mayor índice de sobrepeso con 23.8% en los niños de 5 a 9 años. Y en los adolescentes de 10 a 19 años se observa que Lima Metropolitana tiene mayor índice de sobrepeso en un 24.2%, y costa centro tiene el mayor índice de obesidad en un 15%.⁷

1.2 Trabajos Previos

Aymar R. 2017. Lima. El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y la actividad física en niños de 8 a 11 años que acuden al IEE san José de artesanos en lima, durante el 1er trimestre del 2017. Para lo cual, el estudio fue cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional, transversal, obteniendo a ello una población de conformada por 104 escolares. Los resultados obtenidos demuestran que 71,1% de los niños que presenta sobrepeso tiene hábitos alimentarios inadecuados, el 100% de los niños que presentan obesidad también tiene hábitos alimentarios inadecuado, por otro lado el 51,6% de los niños que posees hábitos alimentarios adecuados presenta un estado nutricional normal. Se evidencio que si existe relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los estudiantes de 8 a 11 años. Conclusiones: basado en los resultados de la prueba de chi cuadrado, el estado nutricional esta estadísticamente relacionado a los hábitos alimenticios y la actividad física en escolares.⁸

Souza, C. 2014. Iquitos. Esta investigación tuvo como objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional de los niños de 4to a 6to grado de primaria del C.E. Rosa Panduro Ramírez. La muestra fue de 116 estudiantes del 4to y 6to grado de primaria. En esta investigación se observó que el 11% de hombres y el 12% de mujeres presento delgadez, el 27% de hombres y el 25% de mujeres presento sobrepeso y un 63% de hombres y mujeres se encuentra con un estado nutricional normal. Se evidencio que el 14% de hombres y el 10% de mujeres presento talla baja, además el 86% de hombres y el 90% de mujeres presento talla normal. En cuanto a los hábitos alimentarios el 44% posee un hábito saludable de alimentación y el 66% no posee hábitos saludables de alimentación. Se concluye que si existe relación entre la talla/edad y los hábitos alimentarios de los niños de 4to al 6to de primaria.⁹

Ccoyo G. 2016. Lima. Realizó una investigación cuyo objetivo principal fue determinar la relación que existe entre el refrigerio escolar y el estado nutricional de los niños que forman parte de la IEP Independencia durante 2015, el estudio fue de tipo descriptivo transversal, de diseño correlacional y su grupo de estudio estuvo formado por 61 alumnos pertenecientes al 5to y 6to grado de primaria que oscilan

entre 11 a 12 años, cuanto a los resultados de dicha evaluación mostraron que el 26% de niños tienen un adecuado refrigerio y mantienen un estado nutricional normal. Sin embargo, el 74% de los niños con refrigerios inadecuados el 41% está en el rango normal con respecto a su estado nutricional. Por otra parte, el 26 fue diagnosticado con sobrepeso y tan solo el 5 % con un bajo peso y por último el 2% se encontró con obesidad. Se concluyó que el refrigerio si tiene relación directa con el estado nutricional de los escolares.¹⁰

Arteaga, V y col. 2016. Iquitos. La investigación tuvo como objetivo determinar el efecto de los Hábitos Alimentarios, Nivel Socioeconómico y Estado Emotivo sobre el Estado Nutricional de los Escolares del Nivel Primario en la I.E.P.S.M. N° 60115 Almirante Miguel Grau Seminario del Centro Poblado Padrecocha, 2016. El estudio es cuantitativo no experimental, de corte transversal y correlacional. Se presentó una muestra evidencio que 3(1.7%) de los estudiantes poseían hábitos alimentarios no saludables, 170 (94.4%) presentaron hábitos saludables adecuados, 7(3.9%) tuvo hábitos alimentos saludables, además 167(92.8%) tienen un estado nutricional normal ,9(5%) tuvo sobrepeso y el 4(2.2%) obesidad. Se concluye que no existe correlación altamente significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional.¹¹

Erazo, D. 2013. Bogotá .Esta investigación tuvo como objetivo identificar la relación de las prácticas y conductas alimentarias sobre las practicas alimentarias de sus hijas preadolescentes y adolescentes, en la localidad de Engativa, 2013. El estudio es descriptivo transversal. La población estuvo conformada por 15 adolescentes con sobrepeso y sus padres y 15 adolescentes con peso IMC normal y sus padres. Se observó que las adolescentes con IMC normal tienen un alto consumo de dulces con 17% y paquetes 16%, además se observó que existe un mayor consumo de frituras en las adolescentes con sobrepeso y un bajo consumo de frutas y verduras en ambos grupos. En conclusión no hay diferencia entre las prácticas alimentarias de las estudiantes con sobrepeso. ¹²

Delgado, D. 2014. Bogotá. Esta investigación tuvo como objetivo Identificar los hábitos alimentarios, niveles de actividad física, y estado nutricional en una población estudio de 80 escolares, entre 9 y 11 años de edad. El tipo de estudio es descriptivo. Se observó que el 18% de los niños presentaban sobrepeso y el 19%

de los niños presentaba riesgo de retardo de crecimiento. Asimismo se evidencio que los alimentos que son consumidos de 2 a 6 veces por semana son las frutas (3.7%), verduras (2.5%), bebidas azucaradas (20%), leche entera (28%), carne de res (65%),papa (44%) y los alimentos que son consumidos de 2 a 5 veces por semana son el arroz blanco (54%), igual que agua con 63%. Se concluye que existe bajo consumo de frutas y verduras en los escolares lo cual es un factor determinante en factores de riesgo de enfermedades. ¹³

Grijalva, N. 2014.Guatemala. Este estudio tuvo como objetivo identificar la relación del estado nutricional, consumo de alimentos y riesgo de trastorno alimentario en jóvenes modelos profesionales de 15 a 25 años de edad en una población de 180 jóvenes modelos. Este estudio es transversal Analítico, cuantitativo. Los resultados obtenidos determinaron que tanto el sexo femenino como el sexo masculino tuvieron un inadecuado consumo de alimentos, De acuerdo al estado nutricional ambos sexos presentaron un normal estado nutricional. En conclusión no existe diferencia estadísticamente significativa entre el estado nutricional, consumo de alimentos y riesgo de trastorno alimentario de los jóvenes modelos. ¹⁴

Pineda K. 2016. Ecuador. Esta investigación tuvo como objetivo describir las prácticas nutricionales en los adolescentes de 10-19 años, del Barrio 24 de mayo de la Ciudad de Esmeraldas, en una población de 140. El diseño fue exploratorio, con enfoque Analítico y descriptivo. Los resultados determinaron que el 63% de los adolescentes consume carbohidratos, asimismo el 96% de los alimentos se preparan en casa, el 51% de los adolescentes consumió diariamente comida rápida, asimismo el 47% de los adolescentes tuvo IMC normal, el 36% presento obesidad y el 14% tuvo bajo peso. En conclusión la mayor parte de los adolescentes evaluados no presento una alimentación balanceada, puesto que existe un alto consumo de carbohidratos y un inadecuado consumo de proteínas, frutas y verduras.¹⁵

1.3 Teorías Relacionadas

Variable 1: Hábitos Alimentarios

Según la Guía de Nutrición Saludable define los hábitos alimentarios son la expresión que una persona tiene para alimentarse de acuerdo a sus creencias y tradiciones, asimismo están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria.¹⁶ El manual de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) refiere que los hábitos alimentarios se adquieren a lo largo de la vida a través de costumbres, gustos y preferencias, lo que va permitir a la persona seleccionar sus comidas, esto va ser influencia por el entorno familiar, social y cultural.²

Cabe resaltar que los hábitos alimentarios saludables son el comportamiento que una persona tiene frente a la elección de alimentos de calidad que influyen en el mantenimiento apropiado de la salud y los Hábitos alimentarios no saludables se definen como el consumo excesivo de alimentos superior a las necesidades requeridas, lo cual genera un desorden en la alimentación, afectando así el estado nutricional de la persona.¹⁶ Por otro lado Manuel Hernández refiere que en esta etapa escolar se fortalecen los hábitos alimentarios, es por ello que la educación es de suma importancia ya sea en el ámbito escolar y familiar.¹⁷

Dimensión 1: omisión de comidas

La etapa escolar comprende desde los 6 hasta los 12 años, a esta edad el crecimiento es pausado y gradual, además la capacidad gástrica incrementa y es así que el niño va ingerir más alimentos. En esta etapa, el escolar pasa mayor tiempo en el colegio, esto permite que el niño se relacione y comparta nuevas cosas con sus compañeros, debido a ello el niño adquiere más independencia.¹⁸ Asimismo el bajo rendimiento escolar está relacionado con los malos hábitos alimentarios debido al consumo excesivo de alimentos con bajo aporte nutricional, además omitir una de las comidas principales como el desayuno, almuerzo o cena va influenciar de manera negativa en el desempeño escolar, cabe resaltar que el

desayuno es una de las comidas más omitidas en el día. Asimismo se ha demostrado que los niños que suelen omitir comidas no prestan atención en clase y presentan mayor dificultad para memorizar.¹⁹

Por otra parte, los medios de comunicación, el ambiente familiar y la independencia del niño le permiten tomar decisiones en la selección de sus alimentos y mucha de estas decisiones no son las correctas. Además en esta etapa puede desaparecer los caprichos y los inconvenientes con los alimentos. La alimentación debe otorgar los nutrientes necesarios para cubrir su requerimiento nutricional diario.¹⁸ Para poder tener una alimentación balanceada en la etapa escolar, los niños deben tener 5 tiempos de comida durante el día, estas son: 3 comidas principales como el desayuno, almuerzo y cena y 2 colaciones, una a media mañana y otra a media tarde, ya que a menudo se observa que muchos de los niños que asisten a clases sin haber tomado desayuno tienden a mostrarse apáticos y muestran dificultades para mantener la atención lo cual influye en el rendimiento escolar.²⁰

Indicador 1: Desayuno

Es importante ya que es el primer alimento que el niño recibe durante el día y va depender de la calidad del desayuno para poder realizar sus actividades durante el día, este debe ser variado, atractivo y nutritivo, debe aportar de un 20 a 25% de la ingesta diaria total. Este desayuno debe estar constituido por un lácteo, cereal y una fruta. Un buen desayuno incrementa el rendimiento físico y cognitivo.²⁰ Por otro lado Herrera afirma que el desayuno es una de las comidas que más se omite y también se ha determinado que los niños que omiten el desayuno tienen un bajo rendimiento escolar, ya que va tener dificultades para memorizar y atender la clase.¹⁹

Indicador 2: El almuerzo

Es plato más consistente del día por lo cual no debe ser omitida y debe ser de calidad, esta comida debe aportar de un 30 a 35% de la ingesta diaria total. Este almuerzo debe estar constituido por un hidrato de carbono (arroz, papa o legumbres), una proteína (carne, pollo o pescado) y de 2 -3 alimentos fuente de

vitamina, mineral y fibra (verduras de diferente color). Según investigaciones realizadas, esta comida es muy poco omitida por los niños.²⁰

Indicador 3: Cena

Es la última comida que el niño recibe en el día, el cual no puede omitirse, ya que de esta manera el niño va cubrir su requerimiento nutricional, este plato de comida puede ser similar al almuerzo pero en menor cantidad y ligero para no alterar el sueño, debe aportar de un 25 a 30 % de la energía diaria que el niño necesita, esta debe estar constituida por un plato de verduras si es que se ha comido arroz, legumbres o pasta en el almuerzo, acompañarlo con una porción de papa, arroz o pasta si es que se ha comido verdura en el almuerzo, además debe una porción de carne, pescado o huevo .²⁰

Dimensión 2: Lugar de consumo

El estilo de vida actual, en especial en las grandes ciudades, ha dificultado que se lleven a cabo las comidas en casa, puesto que cada día aumenta más el número de mujeres que trabajan y disponen de poco tiempo para cocinar, debido a ello el niño van a realizar comer fuera de casa.²¹ Además el niño debe tener lugar específico para comer los alimentos, este lugar puede ser el comedor o la cocina. Por otro lado, no es recomendable que el niño consumo los alimentos en su habitación haciendo tarea o mirando televisión.²² Debe crearse el hábito de respetar y dividir los horarios de comidas con otras actividades. De esta manera el niño se concentra más en lo que está comiendo.¹⁸

Indicador 1: Desayuno

Esta comida debe realizarse en un ambiente agradable, donde los alimentos que se presenten sean apetitosos, asimismo el lugar correcto es comer en casa junto a la familia, puesto que en la actualidad muchos de los padres no brindan un desayuno de la manera adecuada a sus niños, a veces los desayunos no duran ni 10 minutos en tomarlo y lo realizan de pie o lo consumen en los ambulantes fuera de casa, esto muchas veces suele suceder debido al trabajo y las prisas que hay en el momento.²⁰

Indicador 2: Almuerzo

En los últimos años, ha aumentado el porcentaje de los niños que comen en los comedores del colegio, alrededor del 20% de los niños almuerza en su centro de estudios. Los comedores que brindan los menús para los niños suelen ser de empresas catering.²⁰ Por otro lado, Martín menciona que muchas veces las familias suelen recurrir a restaurantes o centros de comida rápida, ya que no disponen de tiempo suficiente para cocinar, asimismo el comer fuera de casa deja a criterio del niño a seleccionar alimentos de su preferencia, que en mucho de los casos no aporta los nutrientes necesarios.²¹

Indicador 3: Cena

Hoy en día, ambos padres suelen trabajar fuera de casa, lo cual impide que muchas veces los padres preparen una cena saludable a sus niños, a veces el cansancio influye en los padres seleccionen alimentos con alto contenido calórico como las frituras y comidas rápidas que fácilmente se puede adquirir en la calle.²⁰

Dimensión 3: comidas en compañía

El comer en familia es muy importante, debido a que los gustos y preferencias comienzan a formarse en la etapa prenatal y los hábitos alimentarios que se forman en los primeros años de vida juegan un rol importante en las prácticas alimentarias, puesto que los alimentos ingeridos en compañía van a repercutir tanto en la salud, el comportamiento y la educación de los niños. Asimismo, diversos estudios demuestran que existe relación entre las comidas en compañía con el peso corporal de los niños o adolescentes, que comen en compañía de algún familiar.²³

Manuel Hernández refiere que en la escuela va ayudar al niño a tener cierta independencia en su alimentación, puesto que al realizar comidas fuera de casa el niño no va tener la supervisión de algún familiar. En cuanto a la formación de las preferencias por algunos alimentos va ser influenciada por factores genéticos, ambientales o culturales. En los factores ambientales, es fundamental la influencia de los compañeros y la imitación. Además en este proceso de socialización el niño va adquiriendo nuevos hábitos alimentarios que se verán reflejadas en comidas en familia. Debido a ellos es esencial que los familiares y especialmente la madre

sepan formar buenos hábitos alimentarios con la ayuda y educación de la escuela para poder crear o cambiar estos, si es que no fueran los adecuados.¹⁷

Por otra parte, según Holsten y Col refieren que los padres influyen en el consumo de los alimentos, puesto que muchos de ellos ponen reglas a la hora de comer y esto modifica el comportamiento del niño frente a los alimentos, asimismo van a influenciar en la disponibilidad de los alimentos en casa, ya que son los padres quienes compran los alimentos y ellos mismos son los encargados de las preparaciones de los de las comidas hechas en casa.²⁴

Indicador 1: Desayuno

Esta comida debe realizarse en compañía de algún familiar, en algunos países se ha realizado un experimento sobre desayunos escolares en el colegio, con la finalidad de concientizar a los niños y padres sobre la importancia del desayuno familiar, el comer en familia facilita a que los padres puedan monitorear que alimentos comen sus hijos y así los niños puedan imitar los buenos hábitos alimentarios de sus padres.²⁰

Indicador 2: Almuerzo

El almorzar en el comedor del colegio no garantiza que los niños puedan alimentarse adecuadamente ya que no va tener un monitoreo adecuado, el comer acompañado beneficiara a que los niños puedan elegir mejor sus alimentos.²⁰

Indicador 3: Cena

En mucho de los casos la cena es el único tiempo donde la familia puede reunirse, conversar sobre lo que hicieron en el día, puesto que hoy en día muchos de los padres trabajan y no disponen de tiempos libres, realizar esta comida en compañía de la familia va beneficiar la relación entre padre e hijo, asimismo es importante que esta comida no se realice muy tarde para que el niño forme parte y pueda compartir ese momento en familia.²⁰

Dimensión 4: Consumo de refrigerio

Es una preparación que se consume entre comidas, esta puede ser a media mañana o a media tarde. Este refrigerio no va reemplazar el desayuno, almuerzo ni cena y debe aportar de un 10 a 15%. La finalidad de este refrigerio es que tenga el aporte de energía necesarios para un mejor rendimiento escolar, además que los niños no llegaran con tanta hambre al almuerzo.² La mayoría de niños compra sus loncheras en el kiosco del colegio, según un estudio en argentina realizado a estudiantes de 1 a 7mo grado del nivel primaria el 50% de los niños adquiere alimentos en el kiosco. Asimismo parte de los alimentos preferidos por los niños son alimentos ultraprocesados y altamente calóricos, puesto que aportan gran cantidad de grasas trans y azúcares refinados. En la mayoría de los colegios no tienen un control y supervisión sobre la venta de sus productos.²⁵

Indicador 1: lonchera saludable

Una lonchera escolar no debe reemplazar ninguna otra comida, no debe ser muy consistente, puesto que hará que los niños no quieran almorzar. Esta lonchera debe ser nutritiva, de fácil digestión y fácil transporte para el niño, de manera que pueda llevarlo al colegio, para que una lonchera sea nutritiva, esta debe estar constituida por un alimento que tenga proteína, un carbohidrato, un alimento que aporte vitaminas, minerales y agua.²⁶

Según Sananes el cuerpo humano está preparado biológicamente para recibir alimentos naturales sin embargo, la mayoría de comidas que ingerimos hoy en día son industrializados, asimismo no todas las personas se adaptan a estos sin subir de peso. Estos alimentos artificiales son de fácil acceso ya que además de ser agradables para el paladar, son de bajo costo, y abundan en el mercado, el uso habitual de estos predispone al sobrepeso y obesidad. Los alimentos naturales son alimentos que se encuentran en la naturaleza, pueden ser de origen vegetal o animal: frutas, verduras, carnes, legumbres, cereales, etc. Estos alimentos son apropiados para la alimentación, ya que pueden utilizarse en su estado natural, otras pueden ser utilizadas en preparaciones culinarias o procesos físicos como cortar, pelar, rayar, licuar.²⁷

Indicador 2: lonchera no saludable

Lonchera no saludable está compuesta por alimentos con poco valor nutritivo, que aportan un alto contenido de grasas trans y azúcares refinados como las galletas, dulces, hamburguesas, que exceden la carga calórica del requerimiento energético total de cada niño.²⁰

Los alimentos naturales que no tengan productos industrializados son catalogados como alimentos apropiados. Por otra parte, Alimentos artificiales son alimentos refinados que se obtienen a través de procesos físicos químicos como industriales, purificación, evaporación, fermentación, etc. Entre ellos tenemos la sal, azúcar, harina, grasas refinadas. Por otro lado, los alimentos industrializados son productos alimenticios fabricados con ingredientes refinados entre ellos están las pastas, galletas, golosinas, gaseosas, etc. Los alimentos elaborados son una mezcla de ingredientes de alimentos naturales con alimentos refinados o industrializados. Estas preparaciones poseen condimentos y decoración entre sus principales atractivos. La mayoría de estas comidas las encontramos en restaurant. La comida urbana moderna tiene ventajas como la diversidad, es económica, y contiene sabores que son bien aceptador por el paladar, aunque se torna difícil lograr que los comensales ingieran solo alimentos naturales, dado que los alimentos sucedáneos a los naturales son los principales que producen un exceso de peso.²⁷

Dimensión 5: Frecuencia de consumo

La frecuencia de consumo ayuda a determinar el número de veces que la persona consume un alimento al día, semana o al mes según el grupo de alimento, lo cual va reflejar el consumo habitual de cada alimento. Según Salas la frecuencia de consumo es un cuestionario sobre el consumo de alimentos, que consiste en estimar la ingesta de un alimento de una persona en un periodo determinado, asimismo valorar la ingesta energética total en relación a sus necesidades, de esta manera poder ajustar el consumo de un alimento si fuese necesario.²⁸

López; García; Migallon; Pérez; Ruiz; Vásquez afirman que en el grupo de alimentos no hay alimentos que tengan todos los nutrientes esenciales.

El grupo 1 está compuesto por los lácteos y derivados como la leche, yogurt y queso.

El grupo 2 está compuesto por las carnes, pescado y huevo.

El grupo 3 está compuesto por los tubérculos, legumbres y frutos secos.

El grupo 4 está compuesto por las verduras y hortalizas.

El grupo 5 está compuesto por las frutas.

El grupo 6 está compuesto por la pasta, pan, cereales, azúcares y dulces.

El grupo 7 está compuesto por los aceites y grasas como la mantequilla.

Con respecto a las funciones que realizan los organismos, es que los alimentos se clasifican en:

Alimentos constructores Sus componentes ayudan a la formación y conservación de los músculos, además benefician a la cicatrización de heridas, (grupo 1,2) que además son fuente de hierro, zinc y vitamina A, D y del grupo B. Además, los alimentos Energéticos son fuente de energía (grupo 3, 6 y 7). Estos aportan carbohidratos y algo de proteína. Alimentos Reguladores en su mayoría ricos en vitaminas y minerales, esto son importantes para que se de las reacciones químicas del metabolismo en el organismo (grupo 4 y 5) vienen a ser las frutas y verduras que aportan vitaminas y minerales ricas en fibra.¹⁶

Por lo tanto, no se podría conformar con ingerir diariamente las raciones de los mismos alimentos de cada grupo, dicho de otro modo se debe variar por dos motivos: la 1era; estos nutrientes característicos de cada grupo tienden a variar significativamente entre los alimentos del mismo día, la presencia de toxinas y contaminantes innatos del alimento se esparcen en todos los grupos.¹⁶

Para estar en un régimen dietario equilibrado se requiere el aporte de:

Leche y Derivados: 3 a 4 raciones al día, Carne, huevos y Legumbres secas: 2 raciones al día, Verduras: 2 raciones al día, Frutas: 3 raciones al día, Cereales,

derivados y tubérculos: 4 a 7 raciones al día, Azúcares o miel: 4 raciones al día, Aceites o Grasas: 3 raciones al día.²

Indicador 1: Cereales, tubérculos y derivados

Los alimentos de este grupo aportan carbohidratos, lo cual son fuente energética en el organismo, los cereales lo conforman el arroz, maíz, avena y trigo, los tubérculos están conformados por la papa, el camote, la yuca, entre otros y los derivados son los fideos, harina de trigo, sémola, etc.²

Indicador 2: Frutas

Los alimentos de este grupo aportan fibra, vitaminas y minerales. Es recomendable comer la fruta entera para poder aprovechar mejor sus nutrientes, además es importante lavar y desinfectar las frutas antes de consumirlas.²

Indicador 3: Verduras

Estos alimentos contienen vitaminas, minerales y fibra, según el color de cada verdura podemos determinar los nutrientes que aporta al organismo, las verduras de color verde como la espinaca, cebollita china, perejil, brócoli aportan calcio, hierro, complejo B, vitamina A y C. las verduras de color naranja, rojas y amarillas como el tomate, zanahoria aportan vitamina A y C. ²

Indicador 4: Leche y derivados

Este grupo de alimentos aportan calcio y minerales como el magnesio, zinc, fosforo, potasio, vitamina A, D, ácido fólico, niacina, tiamina y riboflavina. Este grupo está conformado por la leche, queso y yogurt.²

Indicador 5: Carnes, legumbres y huevo

Estos alimentos aportan proteína, está conformada por las carnes, el pollo, pavo, pescado, etc. Asimismo se puede considerar el hígado, riñón y corazón en este grupo. Entre las legumbres se encuentran las lentejas, frejoles, pallares, garbanzo etc. Los huevos de gallina, pato y codorniz aportan proteínas de alto valor biológico.²

Indicador 6: Azúcares

Este grupo está conformado por la miel de abeja y la caña de azúcar, estos alimentos aportan carbohidratos y son altamente calóricos, por tal motivo debe ser consumido con moderación. La azúcar blanca solo aporta calorías, mientras que el azúcar morena aporta poca cantidad de hierro y la miel de abeja contiene calcio, fósforo y una pequeña cantidad de hierro.²

Indicador 7: Grasas

Este grupo está constituido por las grasas de origen animal y origen vegetal. Las grasas de origen animal lo conforman la margarina y manteca, estas aportan ácidos grasos saturados e insaturados y colesterol, las de origen vegetal lo conforman el aceite de oliva, girasol, soja, maíz, etc. Estas grasas no aportan colesterol.²

Variable 2: Estado Nutricional

Según la Organización de Naciones Unidas el estado nutricional es la situación en el que se encuentra una persona de acuerdo a la ingesta de nutrientes al día y a sus requerimientos nutricionales, asimismo los indicadores alimentarios y nutricionales nos sirven para poder detectar alguna deficiencia o exceso nutricional que padece una persona.²⁹

El IMC es un indicador que relaciona el peso con la talla, que permite establecer el estado nutricional de una persona ya sea delgadez, sobrepeso u obesidad.³⁰

Las medidas que son utilizadas en la evaluación del estado nutricional son:

Peso: es la representación de la masa corporal, además brinda información valiosa para determinar el estado nutricional de una persona.³⁰

Talla: Medida del eje mayor del cuerpo.³⁰

Dimensión 1: Talla para la edad

La talla para la edad revela el crecimiento del niño en longitud de acuerdo a su edad, este indicador permite determinar el retraso en el crecimiento debido a un inadecuado aporte de nutrientes o por alguna patología, este de igual forma permite determinar a los niños que tienen una talla alta para su edad. Asimismo, la talla baja a largo plazo es un indicador de desnutrición crónica y la talla alta en algunos casos puede indicar problemas endocrinológicos.³⁰

Indicador 1: Talla alta

Es cuando la persona tiene una tala >2 DE, es clasificado con una valoración nutricional de talla alta.³¹

Indicador 2: Talla Normal

Talla normal: es cuando la persona tiene una talla de ≥ -2 DE Y ≤ 2 DE, es clasificada con una valoración nutricional normal.³¹

Indicador 3: Talla baja

Es cuando la persona tiene una talla <-2 DE, tiene riesgo de Desnutrición crónica, esto puede deberse un déficit nutricional.³¹

Indicador 4: Talla baja severa

Es cuando una persona tiene un talla <-3 DE, es clasificado con una valoración nutricional de talla baja severa.³¹

Dimensión 1: IMC para la edad

El IMC para la edad es un indicador favorable para determinar si existe delgadez, sobrepeso u obesidad, este debe hallado mediante la fórmula: peso (kg) / talla².³⁰

Indicador 1: Obesidad

Es cuando una persona tiene un IMC ≥ 2 DE, estas son clasificadas con una valoración nutricional de Obesidad, lo cual indica una malnutrición por exceso,

asimismo existe mayor probabilidad de padecer enfermedades no transmisibles como diabetes y enfermedades cardiovasculares.³¹

La principal causa de la obesidad es excesivo consumo de alimentos altamente calóricos como las grasas saturadas y azúcares refinados, además de una escasa práctica de ejercicio físico.²⁹

Indicador 2: Sobrepeso

Es cuando una persona tiene un IMC de ≥ 1 DE a < 2 DE, estas son clasificadas con una valoración nutricional de sobrepeso, esto se debe a un consumo elevado de calorías, asimismo existe un riesgo de padecer enfermedades no transmisibles como diabetes y enfermedades cardiovasculares.³¹

Indicador 3: Normal

Es cuando una persona tiene un IMC ≥ -2 DE y < 1 DE, estas son clasificadas con una valoración nutricional de normal, es el IMC indicado.³¹

Indicador 4: Delgadez

Es cuando una persona tiene un IMC < -2 DE, estas son clasificadas con una valoración nutricional de delgadez. Tienen baja probabilidad de padecer enfermedades crónicas degenerativas. Sin embargo tienen mayor riesgo de padecer enfermedades pulmonares, digestivas, entre otras.³¹

Indicador 5: Delgadez severa

Es cuando una persona tiene un IMC < -3 DE, estas son clasificadas con una valoración nutricional de delgadez severa. Tienen mayor probabilidad de padecer enfermedades pulmonares, digestivas, entre otras.³¹

Dimensión 3: Perímetro Abdominal

Perímetro abdominal es la medición que se realiza alrededor del abdomen a la altura del ombligo. Esta medición diagnostica una acumulación excesiva de grasa, asimismo la prevalencia a padecer enfermedades crónicas degenerativas.³⁰

Indicador 1: Riesgo bajo

Un PAB <75 es un indicador de bajo riesgo de padecer enfermedades metabólicas (diabetes tipo 2) y cardiovasculares.³¹

Indicador 2: Riesgo alto

Un PAB ≥ 75 y < 90 es un indicador de alto riesgo de padecer enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, entre otras.³¹

Indicador 3: Riesgo muy alto

Un PAB de ≥ 90 es un indicador de muy alto riesgo de padecer enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, entre otras.³¹

1.4 Formulación del problema:**Problema general:**

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018?

Problemas específicos:

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios dimensión omisión de comidas y el estado nutricional de los niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018?

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios dimensión lugar de consumo y el estado nutricional de los niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018?

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios dimensión comidas en compañía y el estado nutricional de los niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018?

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios dimensión consumo de refrigerio y el estado nutricional de los niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018?

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios dimensión frecuencia de consumo y el estado nutricional de los niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018?

1.5 Justificación:

Justificación teórica:

Esta investigación tiene como fin evaluar el estado nutricional de los escolares de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma del distrito de Independencia, de igual manera fomentar una alimentación saludable, puesto que en la actualidad uno de los grandes problemas es la malnutrición infantil por exceso o por defecto, debido a su incremento en los últimos años treinta años y están asociados a la inadecuada alimentación, ya que muchos de los padres no tienen el conocimiento adecuado sobre alimentación saludable o no tienen acceso a alimentos saludables. Asimismo en la etapa escolar para el niño es un desafío continuo donde va tener nuevas experiencias y aprendizajes, por ello va depender de una alimentación saludable que aporte los nutrientes necesarios para su rendimiento escolar y también poder prevenir enfermedades no transmisibles.

Justificación práctica:

Esta investigación ayudara a que los directores de la Institución Educativa. Particular, tengan conocimiento sobre el estado nutricional de sus estudiantes, y también los padres, de esta manera promover acciones preventivas como incluir quiosco saludable, además servirá para que el gobierno local pueda intervenir y prevenir la malnutrición en vez de tratarlo en una fase avanzada.

Justificación social:

Concientizar a la población para que puedan realizar una intervención temprana, para el mejoramiento del estado nutricional de los niños y con ello evitar problemas de malnutrición en el área escolar, ya que un niño con problemas de obesidad o desnutrición en el futuro, tiene menor calidad de vida y muerte

temprana, generando así un costo al sistema de salud y a la sociedad, ya que los seguros de salud solo cubre para tratarse enfermedades como diabetes, hipertensión y otras enfermedades pero no para tratar la obesidad como una enfermedad específica, es por ello que las población necesita educarse nutricionalmente para así cuidarse, además servirá como base de datos para que el centro de salud cercano y utilizar la presente investigación como guía de futuros estudios

Justificación metodológica:

Se justifica, ya que se realizó un instrumento nuevo que permite recolectar los datos a través de un cuestionario, esto podrá ser utilizado para futuras investigaciones y de esta manera poder realizar estrategias de intervención que ayuden a mejorar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares.

1.6 Hipótesis:

Hipótesis General:

Existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.

Hipótesis Específica:

Existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios dimensión omisión de comidas y el estado nutricional de los niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.

Existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios dimensión lugar de consumo y el estado nutricional de los niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.

Existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios dimensión comidas en compañía y el estado nutricional de los niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.

Existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios dimensión consumo de refrigerio y el estado nutricional de los niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.

Existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios dimensión frecuencia de consumo y el estado nutricional de los niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.

1.7 Objetivo

Objetivo General:

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.

Objetivos Específicos:

Establecer la relación que existe entre los hábitos alimentarios dimensión omisión de los tiempos de comidas y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.

Identificar la relación que existe entre los hábitos alimentarios dimensión lugar de consumo de alimentos y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.

Analizar la relación que existe entre los hábitos alimentarios dimensión comidas en compañía y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.

Explicar la relación que existe entre los hábitos alimentarios dimensión consumo de refrigerio y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.

Demostrar la relación que existe entre los hábitos alimentarios dimensión frecuencia de consumo y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.

II. MÉTODO

2.1 Diseño de investigación :

Diseño:

Hernández, Fernández y Baptista (2010) No experimental, ya que no se va realizar ninguna modificación de la variable, sino que se observara las situaciones ya existentes. De corte transversal, puesto que intenta analizar el fenómeno en un periodo de tiempo dado.³²

Ato, López, Benavente (2013) Dentro de esta estrategia descriptiva, están los estudios no experimentales, puesto que no logran alcanzar los criterios básicos de la investigación experimental que nos básicamente la manipulación de las variables y el mantenimiento. En otras palabras, el objetivo principal se basa en las comparaciones de grupos y en las predicciones o explicaciones de ciertos comportamientos o procesos que se perciban dentro de la estrategia descriptiva, en síntesis es la definición, categorización o clasificación para encontrar procesos mentales o de conductas.³³

Cortes y Col (2004) En cuanto a los diseños de las investigaciones transversales suelen juntar los datos en tal solo un único momento, en otras palabras en un tiempo único. Es así que a través de este diseño se puede lograr la descripción de variables y a su vez detectar la capacidad de interrelacionar y su incidencia en un tiempo determinado, es así que se recomienda un estudio de tipo no experimental y de corte transversal.³⁴

Nivel:

Hernández, Fernández y Baptista (2010), correlacional permitirá conocer cómo se puede comportar una variable conociendo el comportamiento de la otra variable.³²

No obstante, Souza, Diessnack y Acosta (2007) en los diseños correlacionales de la investigación cabe resaltar que no es más que una breve descripción entre las variables de una investigación científica y a la vez señala o resalta las relaciones que existen de manera natural entre las mismas variables de la investigación.³

Tipo:

Hernández, Fernández y Baptista Básica (2010), básica, ya que permitirá conocer, describir cada variable, así mismo se buscan corroborar con las investigaciones ya realizadas.³²

Para el autor los autores Tam, vera y Oliveros (2008) La investigación básica tiene como planteado como objetivo incrementar los conocimientos ya estudiados, para generar mayor asertividad en los estudios, es así que se considera indispensable.³⁶

Enfoque:

Según Hernández, Fernández y Baptista el enfoque cuantitativo es el que para corroborar la hipótesis se recolectara los datos y se realizara un análisis estadístico.³²

Por otro lado, Monje (2011) La metodología cuantitativa abarca parte de los conceptos teóricos aceptados por la comunidad científica con cimientos en los cuales se formula la hipótesis para las relaciones esperadas entre las variables de la investigación que forman parte del problema de estudio. Así pues, es certifica que se realiza una recopilación de la información cuantificada y tiene como finalidad indicar el grado de significancia de las variables.³⁷

2.2 Variables, Operacionalización**Definición conceptual****Variable 1: hábitos alimentarios:**

Hábitos alimentarios: Los hábitos alimentarios es el comportamiento que una persona adquiere a lo largo de la vida a través de costumbres, gustos y preferencias, lo que va permitir a la persona seleccionar sus comidas, esto va ser influencia por el entorno familiar, social y cultural.¹⁶

Variable 2: estado nutricional:

Estado nutricional: el estado nutricional es la condición en el que se encuentra una persona de acuerdo a su ingesta alimentaria y a sus requerimientos

nutricionales, asimismo los indicadores alimentarios y nutricionales nos sirven para poder detectar alguna deficiencia o exceso nutricional que padece una persona. ²⁹

Definición operacional

Variable 1: hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios de los escolares se evaluarán para determinar si el consumo de alimentos de manera diaria es adecuada e inadecuada.

Será clasificado:

-Hábitos alimentarios adecuados: 12- 14 puntos

-Hábitos alimentarios inadecuados: 0 - 11 puntos.

Variables 2: Estado nutricional

El estado nutricional se clasifica como desnutrición, normal, sobrepeso y obesidad.

Para poder determinar el estado nutricional de los niños se clasificara como:

-Desnutrición: 1

-Normal: 2

-Sobrepeso: 3

-Obesidad: 4

Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	ITEMS
Hábitos alimentarios	Omisión de los tiempos de comida	-Omisión de desayuno -Omisión de almuerzo -Omisión de cena	Ordinal	Adecuado: consumo diario de comidas principales. Inadecuado: omisión de una de las comidas principales. Adecuado:1 punto Inadecuado:0 puntos
	Lugar de consumo de alimentos	-Lugar de consumo de desayuno -Lugar de consumo de almuerzo -Lugar de consumo de cena	Ordinal	-En casa -Fuera de casa
	Comidas en compañía	-Compañía en el desayuno -Compañía en el almuerzo -Compañía en la cena	Ordinal	Adecuado: Con compañía Inadecuado: Solo(a) Adecuado:1 punto Inadecuado:0 puntos
	Consumo de refrigerio	-Lonchera saludable -Lonchera no saludable	Ordinal	Adecuado: Fruta, sándwich, agua y/o refresco Inadecuado: Alimentos industrializados o nada. Adecuado:1 punto Inadecuado:0 puntos
	Frecuencia de consumo de alimentos	-Frecuencia de consumo de carnes y huevo -Frecuencia de consumo de lácteos y derivados -Frecuencia de consumo verduras -Frecuencia de consumo de legumbres -Frecuencia de consumo de legumbres	Ordinal	<u>Carnes</u> -Adecuado: Consumo de 1 - 2 veces al día -Inadecuado: Consumo de menos de una vez al día <u>Lácteos y derivados</u> -Adecuado: consumir de 3 a 4 veces al día -Inadecuado: consumir menos de 3 veces al día. <u>Azúcar</u> -Adecuado: consumir un máximo de 4 veces al día. -Inadecuado: consumir más de 4 veces al día. <u>Verduras</u> -Adecuado: Consumir 2 veces al día -Inadecuado: Consumir menos 2 veces al día.

				<p><u>Legumbres</u> -Adecuado: Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana o Interdiario -Inadecuado: Consumo de menos 1 vez a la semana o diario.</p> <p><u>Frutas</u> -Adecuado: consumir 3 porciones al día. -Inadecuado:</p> <p><u>Cereales</u> -Inadecuado: consumir menos de 2 veces al día.</p> <p><u>Tubérculos:</u> -Adecuado: consumir de 4-7 raciones al día. -Inadecuado: consumir menos de las 4 porciones al día.</p> <p><u>Grasas:</u> Adecuado: consumir 3 veces al día. Inadecuado: consumir más de las 3 veces al día.</p> <p>Adecuada:1 punto Inadecuada:0 puntos</p>
Estado nutricional	Talla para la edad	-talla alta -talla normal -talla baja -talla baja	Nominal	<p><u>Obesidad</u> (4) -IMC \geq 2DE -PAB de \geq 90</p> <p><u>Sobrepeso</u> (3) -IMC \geq 1 DE a $<$ 2 DE -PAB \geq 75 y $<$ 90</p> <p><u>Normal</u> (1) -IMC-\geq -2 DE y $<$ 1 DE -Talla alta $>$2 DE -Talla normal \geq -2 DE Y \leq 2 DE -PAB $<$75</p> <p><u>Desnutrición</u> (0) -IMC$<$ - 3DS -Talla baja severa $<$-3 DE</p>
	IMC para la edad	-Obesidad -Sobrepeso -Normal -Delgadez -Delgadez severa	Nominal	
	Perímetro abdominal PAB	-Obesidad -Sobrepeso -Normal -Delgadez -Delgadez severa	Nominal	

2.3 Población, muestra y muestreo:

Población:

La población está constituida por 153 alumnos del nivel primaria, entre los 6 a 11 años de edad de la I.E.P Ricardo Palma.

Criterios de inclusión:

- Niños matriculados en la Institución Educativa Ricardo Palma 2018.
- Niños de 4to, 5to y 6to grado de primaria.
- Niños que tengan de 8 a 11 años.

Criterios de exclusión

- Niños que tengan alguna incapacidad física.
- Niños que padezcan de alguna enfermedad crónica que altere su estado nutricional.
- Niños que no tengan consentimiento de los padres.

Muestra:

La muestra está conformada por 74 alumnos de 4to, 5to y 6to grado de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, asimismo se trabajara con la totalidad de estudiantes.

GRADO	NÚMERO DE ESTUDIANTES
4to	29
5to	21
6to	24
Total	74

Muestreo

El muestreo fue no probabilístico, por conveniencia, puesto que se seleccionara a los más accesibles y que deseen participar.

2.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Se utilizaron 2 técnicas, para evaluar los hábitos alimentarios la técnica que se utilizo es la encuesta y el instrumento fue un cuestionario sobre hábitos alimentarios, se tomó como base, el Proyecto de investigación: Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio de los autores Rosa Angela Ferro Morales, Vanesa Jhoco Maguiña Cacha, de la Universidad Mayor de San Marcos. La cual fue adaptada para los fines de la presente investigación.

El cuestionario consta de 11 preguntas dicotómicas cerradas que fue sometida a juicio de expertos, en el cual los ítems de la prueba, permite ser una muestra representativa de los indicadores. (Anexo n°1) En ella, se pregunto acerca de la (omisión de comidas, lugar de consumo de alimentos, Comidas en compañía y tipo de lonchera).

Se utilizó la escala de puntuación nominal (pregunta correcta: 1 punto – pregunta incorrecta: 0 punto) Asimismo para evaluación de la frecuencia de consumo se utilizó el cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo alimentario, el cual fue adaptado a un instrumento ya validado, el cual también será evaluada con dicha puntuación (Anexo n°2)

Para evaluar el estado nutricional la técnica que se utilizó fue la Observación y el instrumento para el registro de las medidas antropométricas de los niños fue una ficha de recolección de datos para cada niño. (Anexo n°3)

Para la evaluación de la evaluación antropométrica se determinó el índice de masa corporal que se obtuvo mediante la fórmula de peso sobre talla al cuadrado, para la determinación del peso se utilizó una balanza digital de 120 kg marca seca (Anexo n° 7) y la talla se determinó con un Tallimetro de madera validado por el CENAN (Anexo n°9). Para la determinación de perímetro abdominal se utilizó una

cinta métrica marca seca (Anexo n°8), esta es colocada entre la parte media de la cresta iliaca y la última costilla inferior en una posición de pie con los brazos relajados, los resultados de las evaluaciones fueron comparadas con los valores adecuados de las tablas de valoración nutricional validadas por el CENAN. (Anexo n°5 y 6). Asimismo cada equipo utilizado se encuentra en óptimas condiciones para la toma de medidas antropométricas.

Procedimiento para la recolección de información

Se coordinó con el director de la I.E.P Ricardo Palma para así tener la autorización de empezar con la recolección de datos, asimismo se envió una ficha de consentimiento para que los niños tengan el permiso respectivo (Anexo n°4). Luego se solicitó el permiso de los profesores que se encuentren dictando clases para poder realizar la evaluaciones antropométricas de los escolares, Seguidamente, se aplicó la encuesta sobre hábitos alimentarios que durará un promedio de 10-15 min por alumno. La evaluación duro un periodo aproximado de 30 días, por consiguiente, se analizarán los datos obtenidos de la evaluación.

Validez

La encuesta fue sometida a juicio de 5 profesionales especialistas en el área, que fueron 4 nutricionistas y un metodólogo, el cual fue evaluado y validado con un promedio de 85%, en el cual se tuvo que realizar modificaciones según los conocimientos y criterios de los expertos.

Tabla 1. Tabla de Relación de expertos

Expertos	Aplicable
Meto. Augusto Mescua Figueroa	80%
Mg. Luis Palomino Quispe	80%
Mg. Melissa Martínez Ramos	80%
Mg. Ernesto Huapaya Espejo	90%
Mg. Aurelia Ticona Sanka	95%

Confiabilidad

Para determinar la confiabilidad se utilizó programa Excel con la finalidad de hallar con el método Kuder Richardson, luego de haber realizado una prueba piloto a 20 escolares. Por lo cual, el cuestionario tuvo una confiabilidad de 0.70 según el cálculo de Kr-20 que representa una confiabilidad mediana.

2.5 Métodos de análisis de datos

Concluida la recolección de datos se procesaron en forma manual la tabulación de datos, codificando y elaborando libro de códigos.

Para el procesamiento de los datos se hizo uso de los programas informáticos de tratamientos de datos como la Excel, y el SPSS 24.

Los resultados fueron presentados en tablas de distribución de frecuencias unidimensionales y bidimensionales, con sus valores absolutos y relativos porcentuales, asimismo gráficos adecuados para presentar la información

2.6 Aspectos éticos

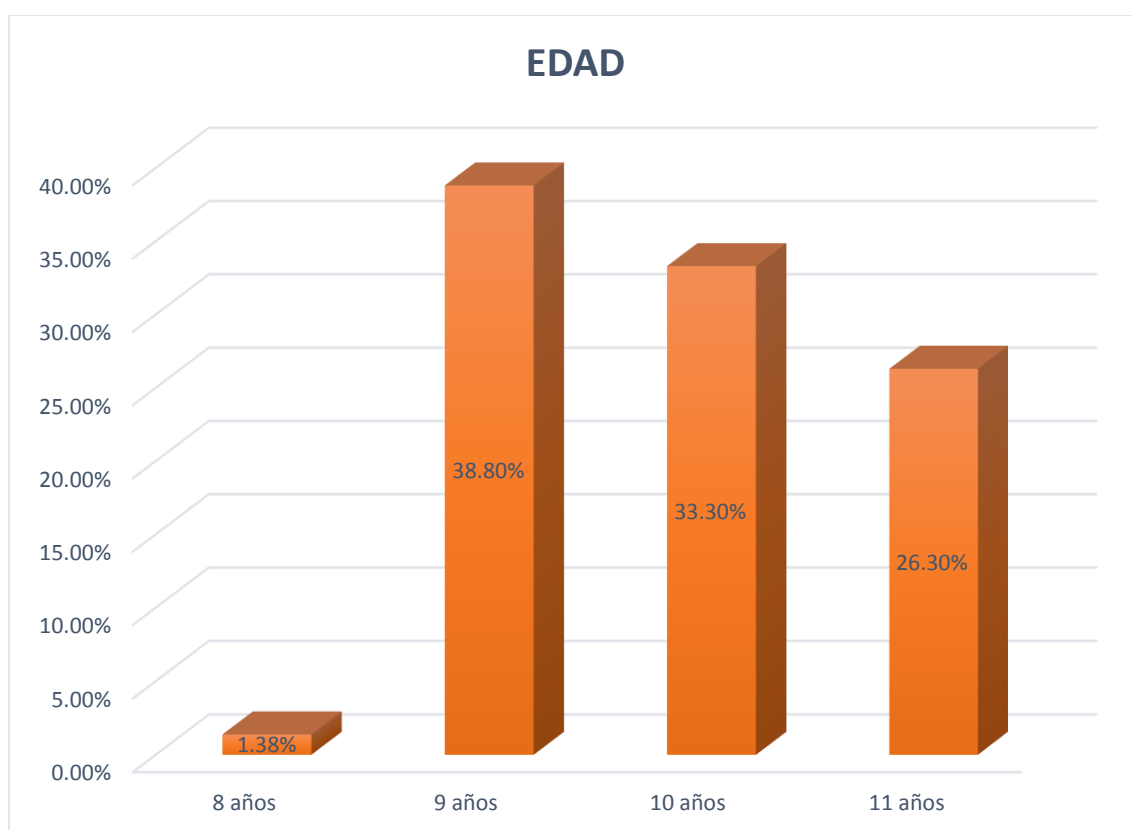
De acuerdo al principio del respeto se tiene en cuenta la dignidad humana es necesario optar por el hacia las personas, asimismo se tendrá en cuenta la individualidad de cada ser humano, como las costumbres, creencias y la forma que tienen de ver la vida. Además, principio de autonomía, que se relaciona con la capacidad de una persona para decidir por ella misma, teniendo en cuenta el derecho contra la intimidad física y espiritual.

III. RESULTADOS

3.1. Estadística descriptiva

Características descriptivas

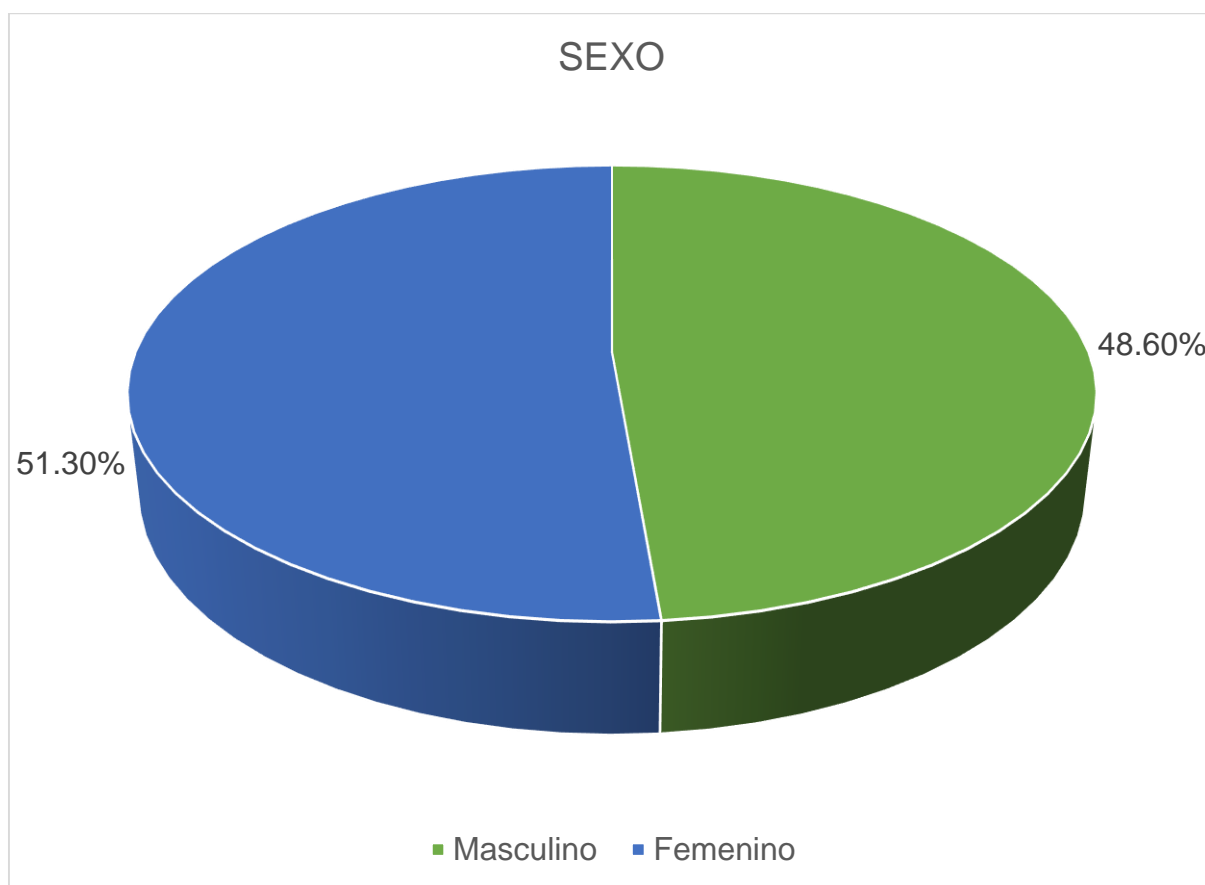
Gráfico 1 Edad de los niños del nivel primaria de la I.E.P de Ricardo Palma del distrito de Independencia.



Fuente Elaboración propia

Interpretación: De los 72 estudiantes evaluados la dividimos según grupo de edades en la cual se determinó que el 38.8% de los niños tuvieron 9 años, el 33.3% de los niños tiene 10 años, el 26.3% de los niños tiene 11 años y el 1.38% tiene 8 años.

Gráfico 2 sexo de los niños del nivel primaria de la I.E.P Ricardo palma del distrito de Independencia.



Fuente Elaboración propia.

Interpretación: De los 72 estudiantes evaluados se agruparon en dos puntos de corte donde se evidenciaron que el 51.3% de los niños son de sexo masculino y el 48.6% son del sexo femenino.

Descripción de los resultados de la variable: Hábitos alimentarios.

Tabla 3. Tabla de los hábitos alimentarios de los niños del nivel primaria

Hábitos alimentarios	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Inadecuado	60	83,3	83,3	83,3
Adecuado	12	16,7	16,7	100,0
Total	72	100,0	100,0	

Fuente Elaboración propia.

En la tabla 3: En los resultados obtenidos se observa que 60 (83,3%) de los niños que fueron evaluados tienen inadecuados hábitos alimentarios y 12 (16,7%) de los niños tienen hábitos alimentarios adecuados.

Frecuencia de hábitos por dimensión

Tabla 4: Tabla de frecuencia de hábitos alimentarios dimensión omisión de alimentos.

Hábitos alimentarios	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Omisión de comidas	Inadecuado	18	25,0	25,0
	Adecuado	54	75,0	100,0
Lugar de consumo	Fuera de casa	2	2,8	2,8
	En casa	70	97,2	100,0
Comidas en compañía	Inadecuado	3	4,2	4,2
	Adecuado	69	95,8	100,0
Consumo de refrigerio	Inadecuado	46	63,9	63,9
	Adecuado	26	36,1	100,0
Frecuencia de consumo	Inadecuado	60	83,3	83,3
	Adecuado	12	16,7	100,0

Fuente Elaboración propia.

En la tabla 4: En los resultados obtenido se observa que 18 (25,0%) de los niños omite alguna comida y el 53 (73.6%) de los niños no omite comidas, además 2 (2.88%) niños consumen alimentos fuera de casa, mientras que 70 (97.2%) niños consumen alimentos en casa. Por otro lado se evidencia que 3 (4.2%) niños tienen un inadecuado comidas en compañía y 69(95.8%) niños tienen un adecuado comidas en compañía. En cuanto al consumo de refrigerio 46 (63.9%) niños tienen un refrigerio inadecuado, mientras que 26 (36.1%) niños tienen un refrigerio adecuado, asimismo 60 (83.3%) niños tienen un inadecuado frecuencia de consumo de alimentario, mientras que 12 (16.7%) niños tienen un adecuado frecuencia de consumo alimentario.

Descripción de los resultados de la variable: Estado nutricional

Tabla 5. Tabla del estado nutricional de los niños del nivel primaria de la I..E.P Ricardo Palma.

Estado nutricional	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Desnutrición	2	2,8	2,8	2,8
Normal	25	34,7	34,7	37,5
Sobrepeso	17	23,6	23,6	61,1
Obesidad	28	38,9	38,9	100,0
Total	72	100,0	100,0	

Fuente Elaboración propia.

En la tabla 5: De los resultados obtenidos se observa que 2 (2,8%) de los niños evaluados presenta desnutrición, mientras que 25 (34,7%) presenta un estado nutricional normal, asimismo 17 (23,6%) presenta sobrepeso y 28 (38,9%) tiene obesidad.

Frecuencia de Estado nutricional por dimensión

Tabla 6. Tabla del estado nutricional dimensión talla para la edad.

Dimensiones	Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Talla para la edad	Talla baja	2	2,8%
	Normal	62	86,1%
	Talla alta	8	11,1%
IMC para la edad	Severamente delgado	0	0%
	Delgadez	0	0%
	Normal	27	37,5%
	Sobrepeso	17	23,6%
	Obesidad	28	38,9%
Perímetro abdominal	Riesgo bajo	30	41,7%
	Riesgo alto	16	22,2%
	Riesgo muy alto	26	36,1%

Fuente Elaboración propia.

Tabla 6: De los resultados obtenido se observa que 2 (2,8%) de los niños evaluados tienen una talla baja para su edad, mientras que 62 (86,1%) presentan una talla normal y 8 (11,1%) presentan talla alta para su edad, de acuerdo al IMC para la edad 27 (37,5%) niños tienen un IMC normal para su edad, 17 (23,6%) tienen sobrepeso, mientras que 28 (38,9%) presentan obesidad. Por otro lado se observa que 30 (41,7%) niños tienen bajo riesgo de padecer enfermedades metabólicas, mientras que 16 (22,2%) tienen un alto riesgo y 26 (36,1%) tienen muy alto riesgo de padecer enfermedades metabólicas.

3.2. Estadística Inferencial:

Prueba de Hipótesis General: Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional

Tabla 7. Tabla de contingencia del estado nutricional según los hábitos alimentarios

Estado nutricional		<u>Hábitos alimentarios</u>		Total	X ²	P
		Inadecuado	Adecuado			
Desnutrición	n	1	1	2	9,821	0,020
	%	50,0%	50,0%	100,0%		
Normal	n	17	8	25		
	%	68,0%	32,0%	100,0%		
Sobrepeso	n	15	2	17		
	%	88,2%	11,8%	100,0%		
Obesidad	N	27	1	28		
	%	96,4%	3,6%	100,0%		
Total	N	60	12	72		
	%	83,3%	16,7%	100,0%		

Fuente Elaboración propia.

En la tabla 7. Tras la evaluación realizada a los niños de la I.E.P Ricardo Palma se aprecia que 27 (96,4%) niños que presentan obesidad tienen hábitos alimentarios inadecuados. Mientras que 8 (32,0%) niños que presentan un estado nutricional normal tienen hábitos alimentarios adecuados. Mediante la prueba de chi-cuadrado se evidencia que existe una asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, con un nivel de significancia ($p > 0,05$).

Dimensión 1: omisión de comidas según el con estado nutricional

Tabla 8. Tabla de contingencia de omisión de comidas según el estado nutricional

Estado nutricional		<u>Omisión de tiempos de comida</u>		Total	X ²	P
		Inadecuado	Adecuado			
Desnutrición	N	0	2	2	8,838	0,032
	%	0,0%%	100,0%	100,0%		
Normal	N	2	23	25		
	%	8,0%	92,0%	100,0%		
Sobrepeso	N	7	10	17		
	%	41,2%	58,8%	100,0%		
Obesidad	N	9	19	28		
	%	32,1%	67,9%	100,0%		
Total	N	18	54	72		
	%	25,0%	75,0%	100,0%		

Fuente Elaboración propia.

En la tabla 8: Tras la evaluación a la que fueron sometidos los niños de la I.E.P Ricardo Palma se demuestra que 23 (92%) niños que presentan un estado nutricional normal no omiten comidas. Sin embargo 7 (41,2%) niños que presentan sobrepeso omiten comidas. Mediante la prueba de chi-cuadrado evidencia que existe una asociación significativa entre omisión de comidas con estado nutricional, con un nivel de significancia ($p > 0,05$).

Dimensión 2: lugar de consumo según estado nutricional

Tabla 9. Tabla de contingencia de lugar de consumo según estado nutricional.

Estado nutricional		Lugar de consumo			X ²	P
		Fuera de casa	Casa	Total		
Desnutrición	N	0	2	2	1,253	0,740
	%	0,0%	100,0%	100,0%		
Normal	N	1	24	25		
	%	4,0%	96,0%	100,0%		
Sobrepeso	N	0	17	17		
	%	0,0%	100,0%	100,0%		
Obesidad	N	1	27	28		
	%	3,6%	96,4%	100,0%		
Total	N	2	70	72		
	%	2,8%	97,2%	100,0%		

Fuente Elaboración propia.

En la tabla 9: Tras la evaluación a la que fueron sometidos los niños de la I.E.P Ricardo Palma se observa que 24 (96%) niños que presentan un estado nutricional normal comen en casa, sin embargo 17 (100%) de los niños que presentan sobrepeso también comen en casa. Mediante la prueba chi-cuadrado se evidencia que no existe asociación significativa entre el lugar de consumo y el estado nutricional.

Dimensión 3: Comidas en compañía con estado nutricional

Tabla 10. Tabla de contingencia de comidas en compañía según el estado nutricional.

Estado nutricional		<u>Comidas en compañía</u>		Total	X²	P
		Inadecuado	Adecuado			
Desnutrición	N	0	2	2	2,925	0,43
	%	0,0%	100,0%	100,0%		
Normal	N	0	25	25		
	%	0,0%	100,0%	100,0%		
Sobrepeso	N	1	16	17		
	%	5,9%	94,1%	100,0%		
Obesidad	N	2	26	28		
	%	7,1%	92,9%	100,0%		
Total	N	3	69	72		
	%	4,2%	95,8%	100,0%		

Fuente Elaboración propia.

En la tabla 10: Tras la evaluación realizada a los niños de la I.E.P Ricardo Palma se aprecia que 25 (100%) niños que presentan un estado nutricional normal tienen una adecuada comidas en compañía, asimismo 16 (94,1%) de los niños que tienen sobrepeso también presentan una adecuada comidas en compañía. Mediante la prueba chi-cuadrado se evidencia que no existe asociación significativa entre las comidas en compañía y el estado nutricional.

Dimensión 4: consumo de refrigerio según el estado nutricional

Tabla 11. Tabla de contingencia de consumo de refrigerio según el estado nutricional.

Estado nutricional		<u>Consumo de refrigerio</u>			X ²	P
		Inadecuado	Adecuado	Total		
Desnutrición	N	1	1	2	10,887	0,012
	%	50,0%	50,0%	100,0%		
Normal	N	10	15	25		
	%	40,0%	60,0%	100,0%		
Sobrepeso	N	12	5	17		
	%	70,6%	29,4%	100,0%		
Obesidad	N	23	5	28		
	%	82,1%	17,9%	100,0%		
Total	N	46	26	72		
	%	63,9%	36,1%	100,0%		

Fuente Elaboración propia.

En la tabla 11: Tras la evaluación realizada a los niños de la I.E.P Ricardo Palma se demuestra que 23 (82,1%) niños que presentan obesidad tienen un consumo inadecuado de refrigerio, asimismo 15 (60,0%) de los niños que tienen un estado nutricional normal presentan un adecuado consumo de refrigerio. Mediante la prueba de chi-cuadrado se evidencia que existe asociación significativa entre el consumo de refrigerio y el estado nutricional, con un nivel de significancia ($p > 0,05$).

Dimensión 5: Frecuencia de consumo

Tabla 12. Tabla de contingencia de frecuencia de consumo según estado nutricional

Estado nutricional		<u>Frecuencia de consumo</u>			X ²	P
		Inadecuado	Adecuado	Total		
Desnutrición	N	1	1	2	9,821	0,020
	%	50,0%%	50,0%	100,0%		
Normal	N	17	8	25		
	%	68,0%	32,0%	100,0%		
sobrepeso	N	15	2	17		
	%	88,2%	11,8%	100,0%		
Obesidad	N	27	1	28		
	%	96,4%	3,6%	100,0%		
Total	N	60	12	72		
	%	83.3%	16,7	100,0		

Fuente Elaboración propia.

Tabla 12: Tras la evaluación realizada a los niños de la I.E.P Ricardo Palma se aprecia que 27 (96,4%) niños que presentan obesidad tienen una inadecuada frecuencia de consumo, además 8 (32%) de los niños que tienen un estado nutricional normal presentan un adecuado frecuencia de consumo. Mediante la prueba de chi-cuadrado se evidencia que existe asociación significativa entre el consumo de refrigerio y el estado nutricional, con un nivel de significancia ($p > 0,05$).

IV.DISCUSIÓN

En relación con los hábitos alimentarios se observa que 27 (96,4%) niños que presentan obesidad tienen hábitos alimentarios inadecuados. Mientras que 8 (32,0%) niños que presentan un estado nutricional normal tienen hábitos alimentarios adecuados. Estos resultados se asemejan con lo mencionado por el autor Aymar ⁸ en su investigación donde refiere que el 71,1% de los niños que tienen hábitos alimentarios inadecuados presenta sobrepeso y el 100% de los niños que presentan obesidad también tienen hábitos alimentarios inadecuados, asimismo el 51,6% de los niños que tienen hábitos alimentarios adecuados presentan un estado nutricional normal.

Por otro lado, estos resultados difieren con la investigación realizada por Arteaga, V y col¹¹ donde se evidencia que 3(1.7%) de los estudiantes poseían hábitos alimentarios no saludables, 170 (94.4%) presentaron hábitos saludables adecuados, 7 (3.9%) tuvo hábitos alimentos saludables, además 167 (92.8%) tienen un estado nutricional normal, 9 (5%) tuvo sobrepeso y el 4 (2.2%) obesidad. Asimismo, se asemejan con el estudio realizado por Souza ⁹, donde se observó que el 44%(38) que presenta un estado nutricional normal tiene adecuado hábitos alimentarios, mientras que el 38.2%(33) de los niños que presenta sobrepeso tiene inadecuados hábitos alimentarios y el 15%(13) que presenta delgadez tiene inadecuado hábitos alimentarios. Puesto que, no existe una buena educación nutricional sobre la importancia de consumo de alimentos saludables.

En el presente estudio se demuestra que 23 (92%) niños que presentan un estado nutricional normal no omiten comidas. Sin embargo 7 (41,2%) niños que presentan sobrepeso omiten comidas. Este resultado se asemeja a la investigación realizada por la autora Erazo¹² en su investigación donde se observó que el 53.3% de los adolescentes no omite ninguna comida presenta un estado nutricional normal, mientras que el 46.6% omite comidas presenta sobrepeso las comidas que con frecuencia omiten son la cena y el desayuno. Esto se debe a que en no hay una supervisión adecuado por parte de los padres, ya que no se evalúa las porciones o raciones que son servidas en las comidas de los niños, asimismo cabe

resaltar que influye en el estado nutricional el tipo de actividad física que desarrolla el menor.

Según los resultados obtenidos en dicha investigación se observa que 24 (96%) niños que presentan un estado nutricional normal comen en casa, sin embargo 17 (100%) de los niños que presentan sobrepeso también comen en casa., estos resultados se asemejan mucho a la investigación realizada por Pineda¹⁵ donde se evidencio que el 36% tuvo obesidad, el 14% tiene bajo peso y el 3% presenta obesidad II, a pesar de que el 96% de los adolescentes come en casa y el 4% de los adolescentes comen fuera de casa. donde muchas de las preparaciones brindadas no son los más adecuados para el consumo de los niños, puesto que los padres tienden a tener escasos conocimientos sobre una alimentación balanceada y rica en nutrientes que el niño necesita para optimizar y garantizar un adecuado crecimiento y desarrollo.

De acuerdo a los resultados analizados se aprecia que 25 (100%) niños que presentan un estado nutricional normal tienen una adecuada comidas en compañía, asimismo 16 (94,1%) de los niños que tienen sobrepeso también presentan una adecuada comidas en compañía. Este resultado difiere con la investigación de Erazo¹² donde se evidencio que las niñas que tienen más tiempos de comidas en compañía de algún familiar presenta sobrepeso sin embargo las que menos comparten tiempos de comida en familia presentan un peso adecuado, asimismo se evidencio que las comidas que más suelen compartir son la cena. Esto se debe a que los padres tienen gran influencia en lo que consumen sus hijos y puede deberse a una actitud sobreprotectora. Además, los familiares o amistades muchas veces suele ofrecer comidas demás, muy aparte de lo que se cocina en el hogar y esto genera a que haya un aporte calórico extra y si es continuo puede desarrollar un exceso de su peso normal.

En cuanto al consumido de refrigerio Tras la evaluación realizada a los niños de la I.E.P Ricardo Palma se demuestra que 23 (82,1%) niños que presentan obesidad tienen un consumo inadecuado de refrigerio, asimismo 15 (60,0%) de los

niños que tienen un estado nutricional normal presentan un adecuado consumo de refrigerio. Estos resultados se asemejan con la investigación realizada por el autor Ccoyo¹⁰ donde se determinó que 74% de los niños que tiene un consumo de refrigerio inadecuado, el 41% presenta un estado nutricional normal y el 26% tiene sobrepeso. Mientras que el 26% de los niños que tiene un consumo de refrigerio adecuado presenta un estado nutricional normal. Esto se debe a que los refrigerios consumidos por los estudiantes tuvieron un alto contenido de azúcares refinados y grasas trans, cabe resaltar que un refrigerio con alimentos saludables va a asegurar un óptimo estado nutricional, evitando a futuro posibles enfermedades y alterando su estado nutricional normal.

En el caso de la frecuencia de consumo alimentario se aprecia que 27 (96,4%) niños que presentan obesidad tienen una inadecuada frecuencia de consumo, además 8 (32%) de los niños que tienen un estado nutricional normal presentan un adecuado frecuencia de consumo, estos resultados difieren con la investigación realizada por la autora Grijalva¹⁴ donde se evidencio que el 83% de los adolescentes que tiene una inadecuada frecuencia de consumo presenta un estado nutricional normal, asimismo el 85% que tiene una adecuada frecuencia de consumo presenta un estado nutricional normal.

Por otra parte estos datos se asemejan con el estudio realizado por el autor Delgado¹³ donde se observó que el 18% de los niños presentaban sobrepeso y el 19% de los niños presentaba riesgo de retardo de crecimiento. Asimismo se evidencio un bajo consumo de frutas (3.7%), verduras (2.5%), bebidas azucaradas (26%), comidas rápidas (20%) de 2 a 6 veces en la semana, lo cual indica que las mayoría de estudiantes presenta una inadecuada frecuencia de consumo.

V. CONCLUSIONES

La presente investigación determino que existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños del nivel primario de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma en Independencia, los resultados estadísticos lo demuestran a través de la prueba chi-cuadrado 0.020, lo cual representa la existencia de asociación.

Se estableció que existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios dimensión omisión de los tiempos de comida y el estado nutricional, los resultados estadísticos demuestran a través de la prueba chi-cuadrado de .032, lo cual representa la existencia de asociación.

En este estudio se logró identificar que no existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios dimensión lugar de consumo de alimentos y el estado nutricional, los resultados estadísticos demuestran a través de la prueba chi-cuadrado de 0,740 lo cual representa que no existe asociación.

En base a los resultados analizados podemos decir que no existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios dimensión comidas en compañía y el estado nutricional, los resultados estadísticos demuestran a través de la prueba chi-cuadrado de 0.43, lo cual representa que no existe asociación.

En la presente investigación se estableció que existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios dimensión consumo de refrigerio y el estado nutricional, los resultados estadísticos demuestran a través de la prueba chi-cuadrado de 0.012, lo cual representa que existe asociación.

En el presente estudio de investigación se demostró que existe asociación directa entre los hábitos alimentarios dimensión frecuencia de consumo de alimentos y el estado nutricional, los resultados estadísticos demuestran a través de la prueba chi-cuadrado de 0,020, lo cual representa que existe asociación.

VI.RECOMENDACIONES

Se sugiere realizar más estudios similares en el ámbito escolar con diferentes situaciones económicas, establecer parámetros globales y poder comparar resultados, de modo que se pueda concientizar a la población sobre la realidad del estado nutricional y hábitos alimentarios de los niños

Se recomienda a los padres poder monitorear el consumo de las comidas principales de sus niños, ya que está demostrado que un niño que omite el desayuno va tener un bajo rendimiento escolar, asimismo un niño que omite el almuerzo o cena va carecer de nutrientes esenciales para su crecimiento y desarrollo óptimo.

Se recomienda realizar estudios sobre los hábitos alimentarios de los padres y su influencia en el consumo de alimentos de sus niños, ya que si un padre no posee adecuados hábitos alimentarios va reflejar estos malos hábitos en sus hijos, puesto que un niño tiende a imitar y muchas veces son ellos los encargados de la preparación y selección de los alimentos de los niños, asimismo capacitar a los padres y/o cuidadores sobre una adecuada nutrición en el escolar.

Por otro lado, asegurarse de que la alimentación fuera de casa, ya sea en un restaurante o en el colegio cuente con registro sanitario, asimismo no dejar a criterio del niño seleccionar sus propios alimentos ya que muchos de los escolares desconocen sobre una alimentación balanceada.

Incorporar la venta de refrigerios saludables planificados por un nutricionista que sean de fácil acceso y disponibilidad para que los padres lo puedan adquirir, asimismo capacitar a los docentes o programar cursos con valor curricular sobre loncheras saludables, de modo que se pueda supervisar las loncheras y orientar a los padres de familia en la adecuada elección de los alimentos.. Realizar una supervisión al kiosco del colegio y se pueda incluir la venta de alimentos nutritivos.

Realizar talleres nutricionales para niños sobre alimentación saludable, donde ellos puedan participar en la preparación de platos saludables, asimismo conocer las propiedades que brindan cada alimento.

VII. BIBLIOGRAFÍA

- (1) Organización mundial de la salud. Alimentación sana. [Internet] centro de prensa; 2014. [Consultado 2017 mayo 10]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- (2) Serafín P. FAO .Manual de la alimentación escolar saludable. [Internet] revista. 2012 [consultado 2017 mayo 8]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
- (3) Organización Mundial de la Salud. Malnutrición. [Internet] centro de prensa; 2018 [consultado 2018 junio 10]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/es/>
- (4) Organización Panamericana de salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. [Internet] Washington; 2015. [Consultado 2018 enero 15]. Disponible en: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf
- (5). Organización de las naciones unidas. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe. [Internet]. Cetro de prensa; 2016 [consultado 2017 mayo 12]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf>
- (6). Instituto Nacional de Salud; el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Sobrepeso y Obesidad en Peruanos según Etapas de Vida 2007. [Internet] INS; 2015 [consultado 2017 mayo 12]. Disponible en: <http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/0/jer/CENAN/VAN/sala%20situacional%20alimentaria/Sala%20Sobrepeso%20obesidad%20poblacion%20peruana.pdf>
- (7). Instituto nacional de Salud; centro Nacional de alimentación y nutrición .Estado Nutricional por Etapas de Vida en la Población Peruana; 2013-2014. [Internet] INS; 2015 [consultado 2017 mayo 12]. Disponible en: <http://www.portal.ins.gob.pe/en/component/rsfiles/preview?path=cenan%252FVigilancia%2Bde%2BIndicadores%2BNutricionales%2BB%252FVIN%2BENAH%2BPOBLACION%2B2013-2014%2B220116.pdf>

- (8). Aymar R. Estado nutricional su relación con hábitos alimenticios y actividad física en escolares de 8 a 11 años I.E.E. N°111 San José de Artesanos. Lima, primer semestre, 2017. [Tesis de grado] universidad San Martin de Porres; lima-Perú. 2017. [consultado 2018 mayo 16]. Disponible en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2695/3/aymar_pr.pdf

- (9). Souza C. Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios de niños de 4to a 6to grado de la I.E.P. Rosa Panduro Ramírez. [Tesis de grado] Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos-Perú. 2015 [consultado 2017 mayo 18]. Disponible en: <http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/UNAP/4078>

- (10). Ccoyo G. Refrigerio escolar y estado nutricional en la Institución Educativa Primaria pública Independencia Puno – 2015. [Internet] Universidad Nacional del Altiplano, Puno-Perú. 2016 [consultado 2018 mayo 16]. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3021/Ccoyo_Hancco_Grover.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- (11). Arteaga V, Rios M . Efecto de los Hábitos Alimentarios, Nivel Socioeconómico y Estado Emotivo sobre el Estado Nutricional de los Escolares del Nivel Primario en la I.E.P.S.M. N° 60115 Almirante Miguel Grau Seminario del Centro Poblado Padrecocha. [Tesis de grado] Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos-Perú. 2016 [consultado 2017 mayo 18]. Disponible en: <http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/UNAP/4069>

- (12). Erazo D. Relación de las prácticas y conductas alimentarias de los padres, sobre las practicas alimentarias de sus hijas preadolescentes y adolescentes del colegio yermo y parres de Bogotá. [Tesis de grado] Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá-Colombia. 2013 [consultado 2017 julio 20]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/12012/ErazoRestrpoDianaCarolina2013.pdf?sequence=1>

- (13). Delgado D. Hábitos alimentarios, Nivel de actividad física, y Estado nutricional en escolares del colegio la Floresta sur sede b de la localidad de Kennedy. [Tesis de grado] Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá- Colombia. 2014 [consultado 2017 julio 20]. Disponible en:

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16058/DelgadoGarciaDianaGirlesa2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- (14). Grijalva N. Relación del estado nutricional, consumo de alimentos y riesgo de trastorno alimentario en jóvenes modelos profesionales. [Tesis de grado] Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción. 2014 [consultado 2017 julio 20]. Disponible en: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/09/15/Grijalva-Nadia.pdf>
- (15). Pineda K. Practicas nutricionales en adolescentes de 10-19 años en el barrio 24 de mayo de Esmeraldas. [Tesis de grado] Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Esmeraldas-Ecuador. 2016 [consultado 2017 julio 20]. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/876/1/PINEDA%20MONTES%20KARINA.pdf>
- (16). López C, García A, Migallón P, Pérez A, Ruiz C, Vázquez C. Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios. Ministerio de Sanidad y Consumo. [Internet] 2003. [Consultado 2017 agosto 16]; 2(1):16-19. Disponible en: http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/guia_nutricion_saludable.pdf
- (17). Hernández M, Sastre A. Alimentación del niño durante la edad escolar. Tratado de Nutrición. Madrid: Díaz de santos. 1999. Pag. 831-835.
- (18). Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Nutrición y Salud. Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. [Internet] 2010 [consultado 2017 julio 25]; 87-88. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s01.pdf>
- (19). Herrera A, Ciales J. Relevancia del desayuno en la niñez. Cali-Colombia. Reflexiones. [Internet] 2013 [consultado 2017 marzo 19]; 46(2): 71-76. Disponible en: https://ac.els-cdn.com/S0120491215300896/1-s2.0-S0120491215300896-main.pdf?_tid=30efc0c7-446b-4946-8287-85ddcd85af78&acdnat=1528682632_65d1d99f3dab633031143de18a888767
- (20). Ministerio de sanidad y consumo. Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Aecosan. [Internet] 2007 [consultado 2017 marzo 19]; 37-69.

Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_alimentacion_saludable.pdf

- (21). Martín V. Alimentación fuera del hogar. Mercasa [Internet] 2009 [consultado 2017 marzo 20]; 5-7. Disponible en: http://www.mercasa.es/files/multimedios/pag_005-011_alimentacion-martin.pdf
- (22). Camacho C. Guía de nutrición infantil. [Internet] gamma 1999. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=ENNkQyniPucC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- (23). Beltrán B, y Cuadrado C. Comer en familia: hacer de la rutina salud. The family watch. [Internet] 2014 [consultado 2017 marzo 20]; 9-10. Disponible en: <http://www.thefamilywatch.org/wp-content/uploads/Informe20141.pdf>
- (24). Holsten J, Deatrick J, Kumanyika S, Pinto-Martin J, Compher. Children's food choice process in the home environment. Appetite. [Internet] 2012 [Consultado 2018 mayo 10]; 58(1), 64-73. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21986183>
- (25). Follonier M, Bonelli E, Walz F, Fortino M, Marti-nelli M. Consumo de alimentos en los kioscos de escuelas primarias públicas de la ciudad de Santa Fe. FABICIB [Internet] 2013 [consultado 2017 junio 20]; 17(1):103-112. Disponible en: <http://docplayer.es/17376464-Consumo-de-alimentos-en-los-kioscos-de-escuelas-primarias-publicas-de-la-ciudad-de-santa-fe.html>
- (26). Arrojo J. Promoción de alimentación y nutrición saludable en las instituciones educativas. MINSA [Internet] 2007 [consultado 2017 d junio 20]. Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/ogc/especiales/2007/nutricion/archivos/LONCHERA-nino-ESCOLAR.pdf>
- (27). Sananes L. Alimentación fisiológica. Mendoza: Ciencias de la salud. 2006; Pag. 128.
- (28). Salas J. Nutrición y dietética clínica. 2da Ed. Barcelona: Masson.2008
- (29). García R. Nutrición y salud. FAO [Internet] 2011 [Consultado 2017 mayo 18]; 66-67. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf>

- (30). Bentancourt C. Guía técnica para la estandarización para procesamiento, análisis e interpretación de indicadores antropométricos según los patrones de crecimiento de OMS para los menores de 5 años. Instituto de centro América y panamá [Internet] 2012 [Consultado 2017 agosto 25]; 20-25. Disponible en: http://www.sdgfund.org/sites/default/files/ISAN_GUIA_EI%20Salvador_Patrones%20de%20Crecimiento.pdf
- (31). Aguilar L, Contreras M, Calle M. Guía técnica para la valoración nutricional de adolescentes. INS [Internet] 2015 [consultado 2017 agosto 25]; 19-24. Disponible en: <http://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/INS/214/CENAN0056.pdf;jsessionid=9F2AB8D15D6746755BCBAAB5524F3229?sequence=1>
- (32). Hernández R, Fernández C y Batista L. Diseños no experimentales. Metodología de la Investigación. 5ta Ed. México: Interamericana editores; 2010. Pag 149.
- (33). Ato M, López J, Benavente A. Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. [Internet] 2013 [consultado 2018 marzo 18]; 29(3): 1038-1059. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf>
- (34). Cortes M, iglesias Generalidades sobre la metodología de la investigación. [Internet] México: universidad autónoma del Carmen; 2004 [consultado 2018 marzo 20]. Disponible en: http://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf
- (35). Souza V, Diessnack M, Acosta I. Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. Rev Latino-am Enfermagem. [Internet] 2007 [Consultado 2018 marzo 18]; 15(3). Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/es_v15n3a22.pdf
- (36). Tam J, Vera J, Oliveros R. Tipos, Métodos y Estrategias de Investigación científica. Pensamiento y acción. [Internet] 2008 [consultado 2018 marzo 18]; 5:145-154. Disponible en: http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj_modela_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf

- (37). Monje C. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa guía didáctica. [Internet] Neiva: universidad supercolombiana facultad de ciencias sociales y humanas [consultado 2018 marzo 14]. Disponible en: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

ANEXOS

ANEXO N° 1

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESCOLARES

Sra. Buenos días, mi nombre es Karol Arguedas Giraldo soy interna de la carrera de nutrición de la universidad Cesar Vallejo, estoy realizando un proyecto de investigación cuyo objetivo es obtener información acerca de los hábitos alimentarios de los escolares. Se trabajara en coordinación con el centro de salud, para lo cual se solicita su colaboración respondiendo verazmente y con sinceridad a las preguntas planteadas, recordándoles que la participación en el presente cuestionario es de forma anónima, por lo cual le agradecemos de antemano su colaboración.

Instrucciones: A continuación lea cuidadosamente cada pregunta y luego marque con una X (aspa), la respuesta según crea conveniente

I. Datos generales del niño:

Edad: _____ sexo: _____

Fecha de Nacimiento: _____ Grado: _____

II. Datos específicos:

1. ¿Cuántas veces a la semana desayunas?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana
- d. 5-6 veces a la semana
- e. Diario

2. ¿Cuántas veces a la semana almuerzas?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana
- d. 5-6 veces a la semana
- e. Diario

3. ¿Cuántas veces a la semana cenas?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana
- d. 5-6 veces a la semana
- e. Diario

4. La mayoría de veces desayunas en:
 - a. En casa
 - b. Fuera de casa
5. La mayoría de veces almuerzas en:
 - a. En casa
 - b. Fuera de casa
6. La mayoría de veces cenas en:
 - a. En casa
 - b. Fuera de casa
7. La mayoría de las veces desayuna:
 - a. Solo
 - b. En compañía de algún familiar
 - c. En compañía de amigos
8. La mayoría de las veces almuerza:
 - a. Solo
 - b. En compañía de algún familiar
 - c. En compañía de amigos
9. La mayoría de las veces cena:
 - a. Solo
 - b. En compañía de algún familia.
 - c. En compañía de amigos
10. ¿Qué bebidas acostumbra a consumir en el refrigerio?
 - a. Agua o refresco Natural
 - b. Gaseosa o jugo de paquete
 - c. Nada
11. ¿Qué alimentos acostumbra a consumir en el refrigerio
 - a. Sándwich y /o fruta
 - b. Golosinas y/o snack (chizitos, caramelos, platanitos fritos, papas fritas, galletas, etc.)
 - c. Nada

Gracias por su participación.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Encuesta sobre hábitos alimentarios en niños de 4to a 6to grado de nivel primario

INFORMACIÓN GENERAL DEL ESTUDIANTE:

Sexo: Edad:

Edad:

Grado:

Marque con una X en la casilla correspondiente a la frecuencia de consumo de

N°	Alimentos	Mensual				Semanal			Diario			
		NO	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4

[illegible]

ANEXO N°3**FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS****EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA**

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

EDAD: _____ FECHA DENACIMIENTO: _____

TALLA: _____

PESO: _____

PERÍMETRO ABDOMINAL: _____

IMC (Índice de Masa Corporal): _____

OBSERVACIONES: _____

ANEXO N°4**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Título: “Hábitos alimentarios y estado nutricional de los niños del nivel primaria de la I.E.P Ricardo Palma, Independencia, 2018”

Presentación

Señor(a), mi nombre es Karol Arguedas Giraldo soy interna de la carrera de nutrición de la universidad Cesar Vallejo, estoy realizando una investigación cuyo objetivo es determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, puesto que va ayudar a contribuir a un crecimiento y desarrollo de su niño.

Por tal motivo, si usted autoriza que su niño participe en esta investigación, será de manera voluntaria, anónima, asimismo los datos obtenidos en el estudio serán confidenciales, no le va generar ningún gasto económico y tendrá todo el derecho de retirarse de dicho estudio cuando usted crea conveniente.

Por otro lado, los datos serán analizados de forma grupal, con el fin de obtener un resultado general, no se utilizara datos personales para la investigación, puesto que luego de procesar los datos, se destruirá dicha información. Los resultados finales se encontraran disponibles de manera general a través de publicaciones y los datos personales no serán publicados ni revelados a terceros.

Nombre de la madre: _____

DNI: _____

Autorizo a que hijo de nombre: _____

DNI: _____

Participe en la investigación sobre hábitos alimentarios y estado nutricional.



TABLAS DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA PARA HOMBRES DE 5 A 17 AÑOS

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - VARONES (5 a 17 años)

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN				
	Deficiente < -2 DE	NORMAL		Excesivo > +2 DE	
5-5.9	16.7	17.0	17.3	17.6	17.9
6-6.9	16.8	17.1	17.4	17.7	18.0
7-7.9	16.9	17.2	17.5	17.8	18.1
8-8.9	17.0	17.3	17.6	17.9	18.2
9-9.9	17.1	17.4	17.7	18.0	18.3
10-10.9	17.2	17.5	17.8	18.1	18.4
11-11.9	17.3	17.6	17.9	18.2	18.5
12-12.9	17.4	17.7	18.0	18.3	18.6
13-13.9	17.5	17.8	18.1	18.4	18.7
14-14.9	17.6	17.9	18.2	18.5	18.8
15-15.9	17.7	18.0	18.3	18.6	18.9
16-16.9	17.8	18.1	18.4	18.7	19.0
17-17.9	17.9	18.2	18.5	18.8	19.1

INSTRUCCIONES:

- Con los valores de peso y talla del niño o adolescente calcular el IMC, según fórmula:
 $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$
- Ubique en la columna de EDAD, la edad del niño o adolescente. Si no coincide, ubíquese en la edad anterior.
- Compare el IMC calculado con los valores del IMC que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

CUADRO 1. EDAD BIOLÓGICA

Alas varones de 10 a 16 años se les calcula la edad biológica a través de los estados de Tanner.

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estados Tanner, se les mostrará las imágenes y se les solicitará indicar el estado en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica. Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC_{edad} y Talla_{edad}. **Nota:** esta evaluación debe ser realizada por el profesional de salud capacitado y especializado en la aplicación de esta prueba, y debe contar con la autorización y presencia del padre, madre o tutor(s) previamente informados, o de otro personal de salud del mismo sexo que el a lo evaluado.

ESTADOS TANNER		
Imagen	Características de los genitales	Edad biológica (años y meses)
	No hay cambios	9 a 10 a
	Genitales infantiles, aumento de tamaño	10 a
	Genitales infantiles, aumento de tamaño, color más rojizo	11 a 12 a
	Genitales infantiles, aumento de tamaño, color más rojizo, desarrollo de pene y testículos de tamaño y forma	13 a 14 a
	Genitales adultos	15 a 16 a

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - VARONES (5 a 17 años)

TALLA PARA EDAD TALLA (cm)

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN				
	Deficiente < -2 DE	NORMAL		Excesivo > +2 DE	
5-5.9	110.0	110.5	111.0	111.5	112.0
6-6.9	111.0	111.5	112.0	112.5	113.0
7-7.9	112.0	112.5	113.0	113.5	114.0
8-8.9	113.0	113.5	114.0	114.5	115.0
9-9.9	114.0	114.5	115.0	115.5	116.0
10-10.9	115.0	115.5	116.0	116.5	117.0
11-11.9	116.0	116.5	117.0	117.5	118.0
12-12.9	117.0	117.5	118.0	118.5	119.0
13-13.9	118.0	118.5	119.0	119.5	120.0
14-14.9	119.0	119.5	120.0	120.5	121.0
15-15.9	120.0	120.5	121.0	121.5	122.0
16-16.9	121.0	121.5	122.0	122.5	123.0
17-17.9	122.0	122.5	123.0	123.5	124.0

INSTRUCCIONES:

- Ubique en la columna de EDAD, la edad del niño o adolescente. Si no coincide los meses, tomar la edad anterior.
- Compare la talla del niño o adolescente con los valores de talla que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

CUADRO 1. EDAD BIOLÓGICA

Alas varones de 10 a 16 años se les calcula la edad biológica a través de los estados de Tanner.

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estados Tanner, se les mostrará las imágenes y se les solicitará indicar el estado en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica. Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC_{edad} y Talla_{edad}.

ESTADOS TANNER

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estados Tanner, se les mostrará las imágenes y se les solicitará indicar el estado en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica. Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC_{edad} y Talla_{edad}.

ESTADOS TANNER

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estados Tanner, se les mostrará las imágenes y se les solicitará indicar el estado en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica. Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC_{edad} y Talla_{edad}.


 Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológica (IDRE)
 Calle: 1000, Lima 1, Perú
 Teléfono: (011) 435 6800
 Página web: www.idre.gob.pe
 © Ministerio de Salud, 2015
 Calle: 1000, Lima 1, Perú
 Teléfono: (011) 435 6800
 Página web: www.idre.gob.pe
 Centro Nacional de Información y Educación
 Dirección: Calle 1000, Lima 1, Perú
 Teléfono: (011) 435 6800
 Página web: www.idre.gob.pe

ANEXO N°6

TABLA DE MEDICIÓN DE PERÍMETRO ABDOMINAL PARA MUJERES DE 2 A 18 AÑOS

pa

erimetro abdominal

		Perimetro Abdominal Percentiles (cm)					
		N O R M A L					OBESIDAD ABDOMINAL
Riesgo enfermar		Bajo (<p75)		Alto	Muy alto	Muy alto	
Edad (años)	<p10	p10	p25	p50	≥p75 o ≥ 80 cm	≥p90 o ≥ 88 cm	≥p90 o ≥ 88 cm
2		43,8	45,0	47,1	49,5	52,2	
3		45,4	46,7	49,1	51,9	55,3	
4		46,9	48,4	51,1	54,3	58,3	
5		48,5	50,1	53,0	56,7	61,4	
6		50,1	51,8	55,0	59,1	64,4	
7		51,6	53,5	56,9	61,5	67,5	
8		53,2	55,2	58,9	63,9	70,5	
9		54,8	56,9	60,8	66,3	73,6	
10		56,3	58,6	62,8	68,7	76,6	
11		57,9	60,3	64,8	71,1	79,7	
12		59,5	62,0	66,7	73,5	82,7	
13		61,0	63,7	68,7	75,9	85,8	
14		62,6	65,4	70,6	78,3	88,8	
15		64,2	67,1	72,6	80,7	91,9	
16		65,7	68,8	74,6	83,1	94,9	
17		67,3	70,5	76,5	85,5	98,0	
18		68,9	72,2	78,5	87,9	101,0	
>18		<80		≥ 80	≥ 88		

>: mayor, <: menor, ≤: menor o igual, ≥: mayor o igual

2 a 18 años, adaptado de:

Fernández JR¹, Redden DT, Pietrobelli A, Allison DB. Waist circumference percentiles in nationally representative samples of African-American, European-American, and Mexican-American children and adolescents. *J Pediatr*. 2004 Oct;145(4):439-44

* > 18 años


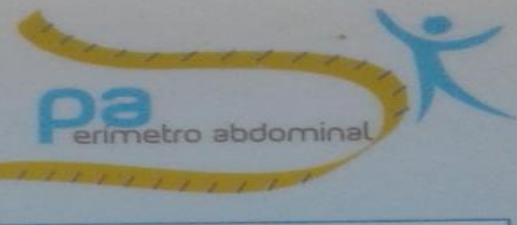
WHO. 2000. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Technical Report Series 894. Geneva, Switzerland

http://www.nutricion.sochipe.cl/subidos/catalogo3/Percentiles_cintura_infantojuvenil.pdf

PERÍMETRO ABDOMINAL

Punto de medición: punto medio entre la última costilla y la cresta ilíaca. Tomar la medida, al final de una exhalación

TABLA DE MEDICIÓN DE PERÍMETRO ABDOMINAL PARA HOMBRES DE 2 A 18 AÑOS

Perimetro Abdominal Percentiles (cm)						
N O R M A L						OBEESIDAD ABDOMINAL
Riesgo enfermar	Bajo (<p75)			Alto	Muy alto	Muy alto
Edad (años)	<p10	p10	p25	p50	≥p75 o ≥94cm	≥p90 o ≥102cm
2		43,2	45,0	47,1	48,8	50,8
3		44,9	46,9	49,1	51,3	54,2
4		46,6	48,7	51,1	53,9	57,6
5		48,4	50,6	53,2	56,4	61,0
6		50,1	52,4	55,2	59,0	64,4
7		51,8	54,3	57,2	61,5	67,8
8		53,5	56,1	59,3	64,1	71,2
9		55,3	58,0	61,3	66,6	74,6
10		57,0	59,8	63,3	69,2	78,0
11		58,7	61,7	65,4	71,7	81,4
12		60,5	63,5	67,4	74,3	84,8
13		62,2	65,4	69,5	76,8	88,2
14		63,9	67,2	71,5	79,4	91,6
15		65,6	69,1	73,5	81,9	95,0
16		67,4	70,9	75,6	84,5	98,4
17		69,1	72,8	77,6	87,0	101,8
18		70,8	74,6	79,6	89,6	105,2
>18		< 94			≥94	≥102

>: mayor, <: menor, ≤: menor o igual, ≥: mayor o igual
 2 a 18 años, adaptado de:
 Fernández JR¹, Redden DT, Pietrobelli A, Allison DB. Waist circumference percentiles in nationally representative samples of African-American, European-American, and Mexican-American children and adolescents. *J Pediatr*. 2004 Oct;145(4):439-44.
 * > 18 años
 WHO. 2000. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Technical Report Series 894. Geneva, Switzerland.
http://www.nutricion.sochipe.cl/subidos/catalogo3/Percentiles/cintura_infantoyjuvenil.pdf

Riesgo de Enfermar

El tejido graso abdominal es biológica y metabólicamente diferente al tejido graso subcutáneo, actúa como un órgano independiente que produce sustancias inflamatorias; altera la composición de los lípidos del cuerpo disminuyendo el colesterol HDL (colesterol bueno) y aumentando el LDL (colesterol malo) y los triglicéridos; incrementa la resistencia a la insulina (hace que a la insulina le cueste más trabajo aportar azúcar a las células y a los tejidos, como consecuencia, el azúcar se acumula en la sangre y aumenta el riesgo de diabetes) y la tensión arterial.

© (maricacostas) producciones #nutritools
 email: nutritools@hotmail.com / maricacas@yahoo.com Cel: 9899-39855
 Av. Locumba 694, Lima 10 - Perú
 Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional N° 2014-07772

ANEXO N°7**BALANZA**

ANEXO N°8
CINTA ANTROPOMÉTRICA



ANEXO N° 9**TALLIMETRO**

ANEXO N°10

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVO	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA		
			VARIABLE	DIMENSIÓN	
¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018?	Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.	Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018.	Hábitos alimentarios	Omisión de comidas	Tipo de estudio: Tipo de estudio: Cuantitativo, de corte transversal. Diseño: no experimental. De corte transversal .Nivel: Básico
P.E.1: ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios dimensión omisión de comidas y el estado nutricional de los niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018?	O.E.1 Establecer la relación que existe entre los hábitos alimentarios dimensión omisión de loa tiempos de comidas y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.	H.E.1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión omisión de comidas y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018		Lugar de consumo de alimentos	Método: Correlacional
P.E.2: ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios dimensión lugar de consumo de alimentos y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018?	O.E.2 Identificar la relación que existe entre los hábitos alimentarios dimensión lugar de consumo de alimentos y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.	H.E.2: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión lugar de consumo de alimentos y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018		Comidas en compañía	Población,
				Consumo de refrigerio	Muestra y Muestreo: la población evaluada fueron un total de 153 de la I.E.P Ricardo Palma cooperativa payet del distrito de independencia, que se encontraron matriculados y que estuvieran cursando el nivel primaria , la muestra fue de 74 alumnos de 4to,5to y 6to grado.
				frecuencia de consumo de alimentos	Instrumento:
			Estado nutricional	Talla para la edad	Técnica 1: Encuesta Instrumento: cuestionario basado en los hábitos alimentarios para evaluar los hábitos alimentarios en los escolares del nivel primario, el cual fue adaptado de un cuestionario de un proyecto de investigación anterior de los autores Rosa Angela Ferro Morales,

<p>P.E.3: ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios dimensión comidas en compañía y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018?</p>	<p>O-E.3 Analizar la relación que existe entre los hábitos alimentarios dimensión comidas en compañía y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.</p>	<p>independencia, 2018.</p> <p>H.E.3: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión comidas en compañía y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018.</p>		<p>IMC para la edad</p>	<p>Vanesa Jhoco Maguiña Cacha de la universidad mayor de san marcos. Este cuestionario consta de 11 preguntas dicotómicas cerradas.</p>
<p>P.E.4: ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios dimensión consumo de refrigerio y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018?</p>	<p>O.E.4 Explicar la relación que existe entre los hábitos alimentarios dimensión consumo de refrigerio y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.</p>	<p>H.E.4: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión consumo de refrigerio y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018.</p>		<p>Perímetro abdominal</p>	<p>Asimismo se evaluara la frecuencia de consumo, a través del cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo alimentario.</p> <p>Técnica 2: observación</p>
<p>P.E.5: ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios dimensión frecuencia de consumo de alimento y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018?</p>	<p>O.E.5 Demostrar la relación que existe entre los hábitos alimentarios dimensión frecuencia de consumo y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018.</p>	<p>H.E.5: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios dimensión frecuencia de consumo de alimento y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, independencia, 2018.</p>			<p>Instrumentos: para las mediciones antropométricas se utilizará una ficha de recolección de datos, tablas de valoración nutricional, balanza digital de 120 kg marca seca, una cinta métrica marca seca y un Tallimetro de madera del cenan.</p>

ANEXO N°11

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Metodólogo: Augusto Mescua Figueroa



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

I.1 Apellidos y nombres del informante: Dr. (Mg.): Mescua Figueroa Augusto
 I.2 Cargo e Institución donde labora: Docente Universidad César Vallejo
 I.3 Especialidad del experto: Metodólogo
 I.4 Nombre del instrumento motivo de la evaluación: Cuestionario para habilitar alim
 I.5 Autor del instrumento: Karol Arguedas Giraldo - Tutor

II. ASPECTOS DE VALIDACION E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficient e 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				80%	
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica.				80%	
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación.				80%	
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora.				80%	
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.				80%	
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.				80%	
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación				80%	
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se está investigando.				80%	
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el instrumento.				80%	
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.				80%	
PROMEDIO DE VALORACIÓN					80%	



ITEMS DE LA SEGUNDA VARIABLE

ITEM Nº	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE	OBSERVACIONES
01	✓			
02	✓			
03	✓			
04	✓			
05	✓			
06	✓			
07	✓			
08	✓			
09	✓			
10	✓			
11	✓			
12	✓			
13	✓			
14	✓			
15	✓			
16	✓			
17	✓			
18	✓			
19	✓			
20	✓			
21				

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

.....

.....

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

80%

San Juan de Lurigancho, del 2018



Firma de experto informante

DNI: 09929080

Nutricionista; Mg. Luis Palomino Quispe



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

I.1 Apellidos y nombres del informante: Dr. / Mg. : Luis Palomino
 I.2 Cargo e Institución donde labora: Universidad Cesar Vallejo
 I.3 Especialidad del experto: Gestión de Calidad.
 I.4 Nombre del instrumento motivo de la evaluación: Encuesta Sobre Hábitos Alimenticios
 I.5 Autor del instrumento: Karol Arguedas Giraldo.

II. ASPECTOS DE VALIDACION E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente e 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica.					X
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación.					X
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora.				X	
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.					X
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.					X
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación					X
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se está investigando.				X	
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el instrumento.					X
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.				X	
PROMEDIO DE VALORACIÓN						



ITEMS DE LA SEGUNDA VARIABLE

ITEM N°	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE	OBSERVACIONES
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

.....

.....

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

80%

San Juan de Lurigancho, del 2018



Firma de experto informante

DNI: 42173742

Nutricionista: Mg. Ernesto Huapaya Espejo



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- I.1. Apellidos y nombres del informante: Dr./Mg.: Ernesto Huapaya Espejo.
 I.2. Cargo e Institución donde labora: nutricionista en salud
 I.3. Especialidad del experto: Salud Pública
 I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: Cuestionario Hábitos Alimentarios.
 I.5. Autor del instrumento: Karel Arquedez Giraldo

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					✓
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica					✓
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación.					✓
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora					✓
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.					✓
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.					✓
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación					✓
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se esta investigando.					✓
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el instrumento					✓
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.					✓
PROMEDIO DE VALORACIÓN						90%



ITEMS DE LA PRIMERA VARIABLE

ITEM N°	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE	OBSERVACIONES
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

.....

.....

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

90%

San Juan de Lurigancho, de del 2015

Ernesto B. Huapaya Espej

 Mg. Ernesto B. Huapaya Espej
 C.N.P. 1747

 FIRMANTE
 Firma de experto informante
 DNI: 10302431

Nutricionista: Mg. Aurelia Ticona Sanka



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- I.1 Apellidos y nombres del informante: Dr. / Mg. : Ticona Sanka Aurelia
 I.2 Cargo e Institución donde labora: NUTRICIONISTA - C.S. Tupac Amaru
 I.3 Especialidad del experto: MAGISTER EN GESTIÓN PÚBLICA
 I.4 Nombre del instrumento motivo de la evaluación: CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS
 I.5 Autor del instrumento: KAROL ARBOLEDAS GIRALDO

II. ASPECTOS DE VALIDACION E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica.					X
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación.					X
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora.					X
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.					X
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.					X
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación					X
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se está investigando.					X
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el instrumento.					X
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.					X
PROMEDIO DE VALORACIÓN						95%



ITEMS DE LA PRIMERA VARIABLE

ITEM N°	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE	OBSERVACIONES
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

.....

.....

IV. PROMEDIO DEVALORACION:

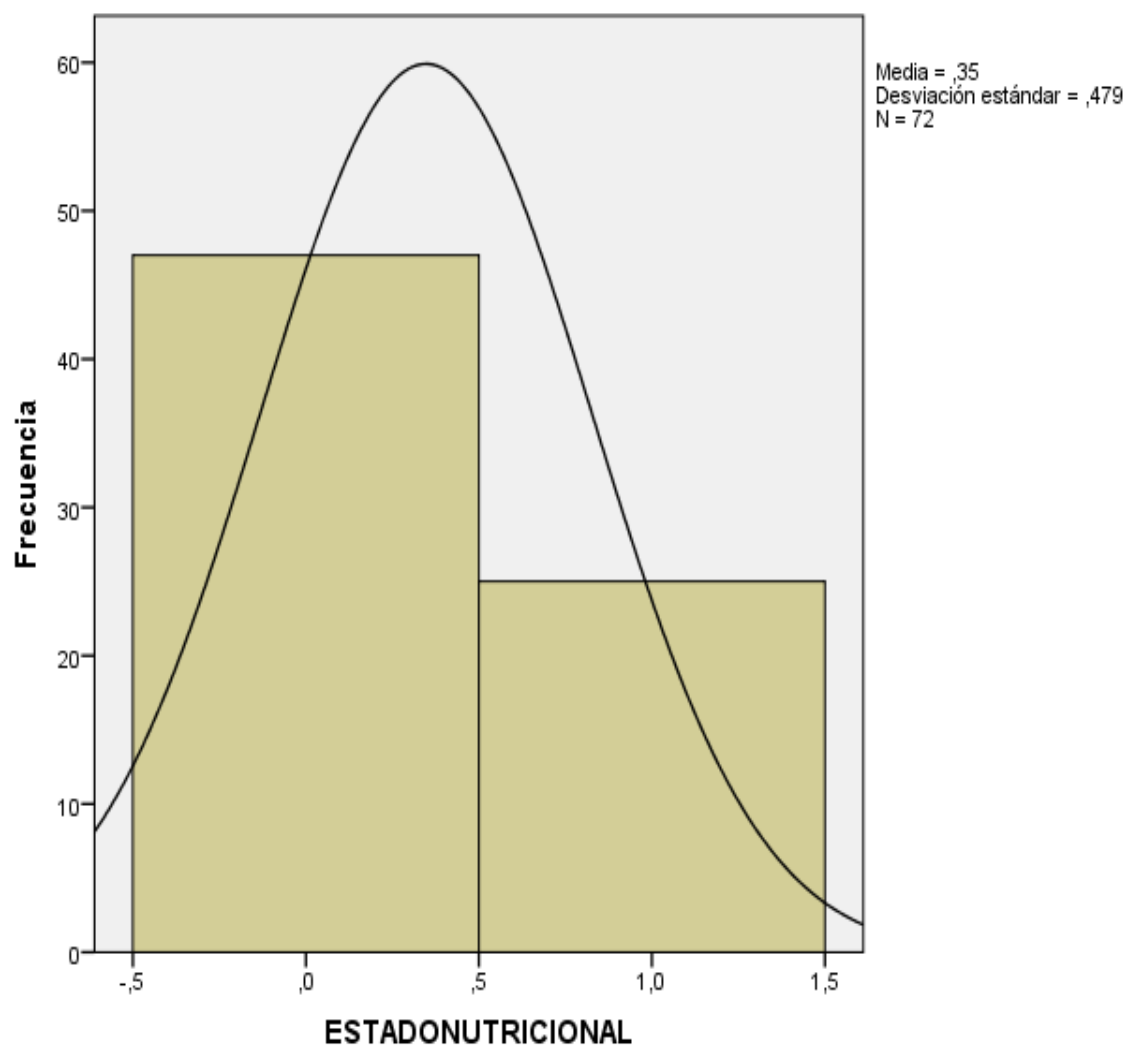
95

San Juan de Lurigancho, de del 2015

MINISTERIO DE SALUD
DIRIS: LIMA NORTE
C.S. TUPAC KATARI

Aurelia Ticona Sandoval
CNP: 3456

Firma de experto informante
DNI: 40027694

ANEXO N°13**NORMALIDAD**

ANEXO N° 14

TURNITIN



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS DEL NIVEL PRIMARIA, INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR RICARDO PALMA, INDEPENDENCIA, 2018.

AUTOR:

Karol Mirella Arguedas Giraldo

ASESOR:

Lic. Emilio Vega Gonzales

Resumen de coincidencias

14 %

<

>

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

1

Entregado a Universida...
Trabajo del estudiante

2 % >

2

docplayer.es
Fuente de Internet

1 % >

3

repositorio.ucv.edu.pe
Fuente de Internet

1 % >

ANEXO N° 15
AUTORIZACIÓN PARA APLICAR LA TESIS

Lima, 08 de junio de 2018

Señor Magister
Alex Trujillo Barzola
Director

I.E.P Ricardo Palma –Independencia


Asunto: Aprobación de la aplicación de tesis

Es grato saludarlo cordialmente a usted y a la vez solicitar la aprobación de la aplicación de tesis que lleva como título "Hábitos alimentarios y estado Nutricional de niños del Nivel Primaria, de la I.E.P. Ricardo Palma, Independencia 2018".

Realizada por la estudiante Karol Mirella Arguedas Giraldo del X ciclo de la Escuela de Nutrición de la Universidad Cesar Vallejo, Lima Este.

Sin otra particularidad agradezco la atención brindada.

Atentamente.



I.E.P. RICARDO PALMA

Mg. Alex Trujillo B.
DIRECTOR

DIRECTOR ALEX TRUJILLO BARZOLA

ANEXO N° 16

APROBACION DE APLICACIÓN DE TESIS

“Año del buen servicio al ciudadano”

San Juan de Lurigancho, 13 de noviembre de 2017

CARTA N° 030-2017-EP NUT/UCV-LIMA ESTE

Señor Magister
Alex Trujillo Barzola
Director
I.E.P. RICARDO PALMA - INDEPENDENCIA
Presente:


ASUNTO: Autorización para desarrollo de Tesis al
estudiante del IX ciclo – E. P. de Nutrición

De mi consideración:

Es grato saludarlo cordialmente, en nombre de la Universidad César Vallejo - Campus Lima Este- y, a la vez solicitar a su despacho otorgue la autorización para que la estudiante **ARGUEDAS GIRALDO KAROL MIRELLA**, del IX ciclo de la Escuela Profesional de Nutrición, pueda realizar el desarrollo de su proyecto de tesis, **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS DEL NIVEL PRIMARIA, INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR RICARDO PALAMA, INDEPENDENCIA, 2017”**; con la finalidad de contribuir en evaluar, diagnosticar e intervenir en temas de nutrición y alimentación; en la empresa que usted dirige.

Sin otro particular, quedo de usted.



Atentamente,

Mg. Fiorella Cubas Romero
Coordinadora de la E. P. de Nutrición
UCV – campus Lima Este



ANEXO N° 17**TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS**

ENCUESTA A LOS NIÑOS DE LA I.E.P RICARDO PALMA

